
ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ

ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

(ତୃତୀୟ ଭାଗ)

ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ



ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, (ତୃତୀୟ ଭାଗ) ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ, ପ୍ରକାଶକ : ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ, ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ, ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୭୫୩୦୦୨, ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ୧୯୯୦, ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାଶ : ୧୯୯୫, ପ୍ରଚ୍ଛଦ : ଅସିତ୍ ମୁଖାର୍ଜୀ, ମୁଦ୍ରଣ : ଲିପିକାର, ଝାଞ୍ଜିରିମଙ୍ଗଳା, କଟକ-୯ ।



KHADYA-O-SWASTHYA, (Third Part) Dr. Jogamaya Patnaik, Published by : Sahadev Pradhan, Friends' Publishers, Binodbehari, Cuttack-753002, Orissa (INDIA), First Edition : 1990, Second Edition : 1995, Cover Designed by : Asit Mukherjee, Printed at : Lipikar, Jhanjirimangala, Cuttack-9
Price—Rs. 28.

ISBN 81-7401-093-9

ମୋର ସ୍ୱର୍ଗତ ପିତା

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନାରାୟଣଚନ୍ଦ୍ର ପଟ୍ଟନାୟକଙ୍କ

ସ୍ମୃତି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ·········

ଉପକ୍ରମଣିକା

ଆମର ପରିବେଶ ଏପରି ଦୂଷିତ ହୋଇପଡ଼ିଲାଣି ଯେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ବର ଲୋକେ ଏଥିରେ ଖୁବ୍ ବିଚଳିତ ଓ ବିବ୍ରତ । ତେବେ ଏହି ପରିବେଶ ଦୂଷିତଜନିତ ଅବସ୍ଥା ଓ ତଜ୍ଜନିତ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଊଣାଅଧିକେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଦାୟୀ । ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତି ଗଢ଼ିଉଠିଛି ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ । ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୱେଷଣରୁ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରଥମ ପାହାଚ ସୃଷ୍ଟିହୋଇଛି କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଅର୍ଥନୈତିକ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଯେତିକି ପାହାଚ ଉପରକୁ ଉଠୁଛୁ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଚଳଣି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମେ ସେତିକି ପାହାଚ ତଳକୁ ଖସୁଛୁ ।

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ କେତୋଟି ସାଧାରଣ ବିଷୟରେ ଅର୍ଥାତ୍ ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ଫଳରେ ଆମେ ନିଜେ ରୋଗଯନ୍ତ୍ରଣାର ଶିକାର ହେଉଛୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନେ ଏଭଳି ରୋଗ ଓ ଦୁଃଖ-ଯନ୍ତ୍ରଣାର ଶିକାର ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରୁଛୁ । ଖାଦ୍ୟ-ଅପମିଶ୍ରଣ ଭଳି ଅପକର୍ମର ଫଳ ନିରୀହ ଦେଶବାସୀ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ସେ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଚେତନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ମଧ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ପରିବାରରେ କାହାର ନା କାହାର ରହୁଛି । ଗାଁଗହଳରେ ପିଲାମାନେ, ଏପରିକି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କେତେକ ଆସନ୍ନପ୍ରସବା ମାଆ ମାଟି, ଚୂନ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାକୁ କ୍ଷୁଧା ବିକୃତି କୁହାଯାଏ । ଏ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସମ୍ୟକ୍ ଧାରଣା ରହିବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମେ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ କରିବା, ତା ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ । ଧାର୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟି-କୋଣରୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଉପବାସ କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ସୁଫଳ କେତେ, ସେ ବିଷୟରେ ଜାଣିରଖିବା ଦରକାର । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟର କେତେକ ଉପକାରିତା ରହିଛି । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ଅନ୍ୟ

ବ୍ୟସ୍ତରେ ଆମେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବା । ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଯେଉଁ ବିକୃତ, ଝୁଙ୍କ ଓ ଖିଆଲ ରହିଛି, ତାହା ବହୁ ପ୍ରକାରର । ସବୁ ବିଷୟରେ ଆମର ସମ୍ୟକ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ବିଧେୟ ।

ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ମୋର ଅଗଣିତ ଭାଇଭଉଣୀ କିଛି ଜାଣିବେ, ଏହି ଆଶା ନେଇ ୧୭ଟି ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦେୟ ପ୍ରବନ୍ଧ ଲେଖିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ଅମୂଲ୍ୟ ସମ୍ପଦ । ସେଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ମାଣରେ ଗୁଣ୍ଡୁଚି ମୂଷାର ସାହାଯ୍ୟ ପରି ନିତିଦିନିଆ ଜୀବନଯାତ୍ରାରେ କିଞ୍ଚିତ ସାହାଯ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଲିଖିତ ।

ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପୁସ୍ତକଟି ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମୋର ତୃତୀୟ ପୁସ୍ତକ । ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଲେଖିବାରେ ମୋର ବନ୍ଧୁ ଡାକ୍ତର ସୁଖଲତା ଦାସ ଓ ଭଉଣୀ ଡାକ୍ତର ମହାମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ ମତେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଛନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ବହିଟି ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଫ୍ରେଣ୍ଡ୍ସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସର ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ ଓ ତାଙ୍କର ସୁଯୋଗ୍ୟ ପୁତ୍ର ଶ୍ରୀ ହିମାଂଶୁ ପ୍ରଧାନ ବିଶେଷ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ ମୁଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବିଶେଷ କୃତଜ୍ଞ । ମୋର ଏ ପୁସ୍ତକଟି ଲୋକଙ୍କର ଉପକାରରେ ଲାଗି ପାରିଲେ ମୁଁ ନିଜକୁ ଧନ୍ୟ ମଣିବି । ଶେଷରେ ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ପାଖରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ଭିକ୍ଷା କରି ରହୁଛି ।

ଲେଖିକା

ସୂଚୀ

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା



ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ

ଆମ ସମାଜରେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଏବେ ଲାଭଖୋର, ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ଲାଭ ଆଶାରେ ସାଧାରଣ ଖାଉଟି ବା ନିଜର ସମାଜର ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କିଛି ନଜର ନଦେଇ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶେଇ ଏକପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରେ ବିଷ ପ୍ରୟୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଆମେ ନଜାଣି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହେଉଛି ଚାଲିଛି । ଆମେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଇବା ଜିନିଷ ମୋଟା ବେପାରୀ ବା ରିଟେଲ୍ ଦୋକାନରୁ କିଣିଥାଉ । ଖାଦ୍ୟରେ କ'ଣ ମିଶୁଛି ବା କି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ, ଆମେ କିଣିଲାବେଳେ ତା ଜାଣି-ପାରିବା ନାହିଁ ।

ଆମର ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ବିଶ୍ୱଯୁଦ୍ଧ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ-ଶସ୍ୟର ଅଭାବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଆମର ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମତା ବଢ଼ିଥିଲେ ବି ଆମେ ଲୋକଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରୁନୁ । ଲୋକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଭିତରେ ବେଶ୍ ଦୂରତା । ବେପାରୀଙ୍କର ଖାଉଟିଙ୍କ ଧନରେ ହଠାତ୍ ଧନୀ ହେବାର ଲାଳସା । ଆତୁର ମଧ୍ୟ ଲୋକଙ୍କର ଅଜ୍ଞତା ଓ ଦରଦାମ୍ ବୃଦ୍ଧି ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ ।

ଅପମିଶ୍ରଣ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ବହୁ ପ୍ରକାରର ହୋଇପାରେ—

(୧) ପ୍ରକୃତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ନିମ୍ନମାନର ଦ୍ରବ୍ୟ ବା ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଶାଯାଇପାରେ ।

(୨) ଖାଦ୍ୟରୁ ସାର ଜିନିଷ କାଢ଼ି ରଖିନେବା ।

(୩) ନିଷ୍କର୍ଷଣ ବା ବସ୍ତୁର ଗୁଣରେ ପୃଥକ୍‌କରଣ ।

(ଚ) ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣରେ ଚଟାଣ୍ଡ ବା ନିମ୍ନସ୍ତରର ।

(ଛ) ଭିନ୍ନ ନାମକରଣ ବା ମିଥ୍ୟା ନାମକରଣ ।

ଏଇ ଅପମିଶ୍ରଣ କଥା ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ସ୍ୱତଃ ପ୍ରଶ୍ନଉଠେ, କେତେ ପ୍ରକାରର ଅପମିଶ୍ରଣ ହୋଇପାରେ ।

ଇଚ୍ଛାକୃତ ଅପମିଶ୍ରଣ—ଆମର ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟରେ ଆମେ ବାଲି, ଗୋଡ଼, ପଥର, ଚପସ୍, ମାଟି, କାଦୁଅ, ଢେଳା, ମାର୍ବଲଗୁଣ୍ଡ, ଚକ୍‌ପାଉଡ଼ର, କୋଇଲ, କାଠି, କୁଟା, ପତ୍ର ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇପାରୁ । ଦ୍ରବ୍ୟ ଶସ୍ୟର ଓଜନ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ଏହା କରିଥାଆନ୍ତି । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକଦାର୍ଥ ଦୁଧରେ ପାଣି ମିଶେଇବା ଗୋଟିଏ ନିତିଦିନିଆ କଥା । ଖାଇବା ତେଲରେ ଖଣିଜ ତେଲ, ଘିଅରେ ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ବି, ଗୁଆଘିଅରେ ଡାଲଡା ବିଷାକ୍ତ ରଙ୍ଗ ଦେଇ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ଆକସ୍ମିକ ଅପମିଶ୍ରଣ—ଧରନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ପୋକମରା ଔଷଧ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ପରିବା ଓ ଫଳରେ ମିଶିଯିବା, ବିଶେଷ ଭାବରେ ପେଷ୍ଟି-ସାଇଡ୍, ବିଷାକ୍ତ ପୋକ, ମାଛି, ମଶା, ସଁବାଳୁଆ, ଅସରପା ଏପରିକି ଝିଟିପିଟି, ମୂଷା, ଝିଟିକା, ସାପ ପ୍ରଭୃତି ବିଷାକ୍ତ ଜନିଷ ପଡ଼ି ବହୁ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଛନ୍ତି ।

ଧାତୁ ସହିତ ମିଶଣ—ପେଷ୍ଟିସାଇଡ଼୍‌ରୁ ଆର୍ସେନିକ୍, ପାଣିରୁ ସୀସା, କଳକାରଖାନାର ପାରଦ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବିଷାକ୍ତ ଧାତୁ ଖାଦ୍ୟରେ ବା ପାଣିରେ ମିଶିଯାଇପାରେ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଓ ସେଥିରେ ଆମେ କ କ ପଦାର୍ଥ ମିଶେଇ ପାରିବା—

ଚାଉଳ, ଗହମରେ ବାଲି, ଚପ୍‌ସ, କାଦୁଅ, ମାର୍ବଲ ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟର ଓଜନ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ମିଶେଇଥାଆନ୍ତି ।

ଯେମିତି—ନିତିଦିନିଆ ଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟରେ ବାଉଁଶ ପତ୍ର ଗୁଣ୍ଡି, ଗଛର ପତଳା ଛେଲି ଗୁଣ୍ଡ, ବୁଟବେସନରେ ଖେସାରୀ ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ମିଶେଇ ଓଜନ ବଢ଼େଇଥାଆନ୍ତି ।

ଡାଲି—ହରଡ଼ ଡାଲି ସହିତ ଖେସାରି ଡାଲି ଏବଂ ଡାଲିକୁ ଲୋଭନୀୟ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ମିଶାଇ ଥାଆନ୍ତି । ପୁରୁଣା ଫମ୍ପି ଲଗା, ପିଲୁଲଗା ଖରାପ ଡାଲିରେ ରାସାୟନିକ ରଙ୍ଗ ମିଶାଇ ନୂଆ ଚକଚକ ଡାଲି ରଙ୍ଗଦେଇ କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ କୋଲ୍‌ଟାର ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡ—ଲେଡ୍‌ କ୍ରୋମେଟ ପାଉଡ଼ର, କରତ ଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇଥାଆନ୍ତି । ରଙ୍ଗରୁ ତୁଏତ ଜାଣିବା କଷ୍ଟ ।

ଧନିଆ ଗୁଣ୍ଡ—ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ, ଘଷିଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ବେଶ୍‌ ଆରାମରେ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ—କରତଗୁଣ୍ଡ , ଇଟାଗୁଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଚା ପତ୍ର, ଗୁଣ୍ଡ ଚା—ଚା' ଦୋକାନମାନଙ୍କରେ ଏବଂ ଘରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥିବା ଚା-ଗୁଣ୍ଡ ବା ପତ୍ର ଚା ଦୋକାନ, ଘରମାନଙ୍କରୁ ସଂଗ୍ରହ କରି ଶୁଖାଇ ମିଶାଇଥାଆନ୍ତି । ମୁଗ ଚୋପା, ବିରି ଚୋପା, ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଗୁଣ୍ଡ, ଶୁଖା ପତର ମଧ୍ୟ ମିଶାଇଥାଆନ୍ତି ।

କଫି—ଖଜୁରି କୋଳି ଶୁଖା ଗୁଣ୍ଡ, ତେନ୍ତୁଳି ମଞ୍ଜି ଗୁଣ୍ଡରେ ରଙ୍ଗ ଓ ବାସନା ଦେଇ କଞ୍ଚା କଫିଗୁଣ୍ଡ ସହିତ ମିଶାଇ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ସୋରିଷ—ଅନେକ ସମୟରେ ନିକୃଷ୍ଟ ଧରଣର ସୋରିଷ ସହିତ ମିଶାଇ ଥାଆନ୍ତି, ମାଣ୍ଡିଆ ସହିତ, ପ୍ରିକ୍‌ଲି ପପି ଆର୍‌ଜିମନ ମଞ୍ଜି ସହିତ ମିଶାଇବା ବେଶ୍‌ ସାଧାରଣ କଥା ।

ଖାଇବାତେଲ—ଏଥିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖଣିଜତେଲ, ନିକୃଷ୍ଟ ଧରଣର ତେଲ ଆରଜିମନତେଲ ମିଶାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଲହୁଣୀ—ବିଭିନ୍ନ ପଶୁଚର୍ବି, ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରଭୃତି ଲହୁଣୀ ସହିତ ମିଶାଇ ବାସନା ଓ ରଙ୍ଗ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ।

ମହୁ—ଚିନି ଓ ଗୁଡ଼କୁ ଖାଲି ହୋଇଥିବା ମହୁଫେଣା ସହିତ ଫୁଟାଇ ତିଆରି କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଦୁଧ—ସାଦା ଅଶୁଦ୍ଧ ବା ସଂକ୍ରମିତ ଗାଡ଼ିଆ, ପୋଖରୀ ପାଣି, ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ, ବଚ୍ଛୁରୀ କାଗଜ, ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ, ଭଲ ଦୁଧରୁ ସରକାଢ଼ି ଦେଇ ଲୋକଙ୍କ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ବଜାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତି ।

ଦହି—ବିଶେଷ ଭାବରେ ମଇଦା, ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ, ବ୍ଲଟିଙ୍ଗ୍ ପେପର, ଖାଲି କାଗଜ ପ୍ରଭୃତି ବେଶ୍ ଆଗ୍ରହରେ ମିଶେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ଘିଅ—ଖାଣ୍ଟି ଘିଅରେ ବନସ୍ପତି ଦୂଷଣ ଚର୍ବି, ଆଳୁଚକଟା, ଘିଅର ବାସ୍ନାପାଇଁ ଡ୍ରାଇ ବ୍ୟୁଟାରନ୍ ମିଶେଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ଘିଅର ବାସ୍ନା ଦେଇ ପାନ ଫୁଟେଇ ଦିଅନ୍ତି ।

ଲଙ୍କାମରିଚ—ନାଲିରଙ୍ଗର ଶୁଖା ଲଙ୍କାକୁ ଅଧିକ ଆକର୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ନାଲିରଙ୍ଗ ମିଶେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଶୁଖା ଲଙ୍କାରେ ଡାଙ୍ଗ, କାଠି ପ୍ରଭୃତି ମିଶେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

କଞ୍ଚା ସାଗୁଆ ଲଙ୍କା—ଅଧିକ ତଟକା ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ସାଗୁଆରଙ୍ଗ ମିଶାନ୍ତି । ପୋଟଳ, ଶାଗ, ସବୁଜ ପନିପରିବାକୁ କୃତ୍ରିମ ସାଗୁଆ ରଙ୍ଗରେ ବୁଡ଼େଇ ଠିକ୍ ତଟକା ତୋଳା ହେବାର ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଏପରି ସୁନ୍ଦର ଦେଖାଯାଉଥାଏ ଯେ ହଠାତ୍ ବାସି ବା ତଟକା ଜାଣିବା ମୁସ୍କିଲ ହେଇପଡ଼େ ।

ବନ୍ଧାକୋବି ପ୍ରଭୃତିକୁ ତଟକା ଦିଶିବା ପାଇଁ ଓ ଓଜନ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ସିରିଞ୍ଜ ସାହାଯ୍ୟରେ ଦୂଷିତ ପାଣି ଭର୍ତ୍ତିକରନ୍ତି । ଉପରୁ ତଟକା ଓ ଲୋଭନୀୟ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ବି ବନ୍ଧାକୋବିକୁ କାଟିବା ସମୟରେ ପଚ୍ଚ ଗନ୍ଧରେ ଘରେ ପଶିହୁଏନି ।

ଶାଗ ପ୍ରଭୃତିରେ ବାଜେ ଶାଗ, ଘାସ ପ୍ରଭୃତି ମିଶେଇ ସୁନ୍ଦର ଭାବରେ ସଜେଇ ରଖିଥାନ୍ତି ।

ମାଂସରେ ପାଣି ଓ ନାଲିରଙ୍ଗ ଦେଇ ବେଶ୍ ତଟକା ପରି କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ବହୁଳ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାସି ମାଂସରେ ବୁଢ଼ୀ ଛେଳି, ବୋଦା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଂସ ମିଶେଇବାର ଉଦାହରଣ ବହୁବାର ଧରା-

ପଡ଼ନ୍ତି । ଏଇଟା ବିଶେଷଭାବରେ ବଡ଼ ବଡ଼ ସହରରେ ବେଶି ଦେଖାଯାଏ ।

ମାଛକୁ ଟଟକା ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଇଂଜେକ୍ଟ କରି ମାଛର ଗାଲକୁ ଲାଲ୍ ଟକ୍ଟକ୍ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଅପମିଶ୍ରଣକାରୀମାନେ ଏପରି ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ କରନ୍ତି ଯେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ହୋଇପଡ଼େ । କାହିଁକି ନା ରଙ୍ଗ, ଆକାର ବାସ୍ନା ସାଧାରଣ ସମତା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ, ତେଣୁ ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ।

ଆମେ ଯଦି ସାଧାରଣ ଅପମିଶ୍ରଣ କଥା ଚିନ୍ତା କରୁ, ତେବେ ଆମର ଜିନିଷପତ୍ର କିଣୁଥିବା ବଜାରରୁ ୪ଟି ଖାଦ୍ୟର ନମୁନା ଆଣିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ଅପମିଶ୍ରଣ ଥିବ । ଏକେତ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନିମ୍ନମାନର ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଆମେ ନାନାଦି ରୋଗର ଶିକାର ହେଉ । ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ଆହୁରି ଖାଦ୍ୟର ଷ୍ଟାଣ୍ଡାର୍ଡ଼କୁ ନିମ୍ନସ୍ତରର କରିଥାଏ ।

ବଡ଼ ବଡ଼ ସହର କଥା ଧରନ୍ତୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ସମ୍ବାଦପତ୍ରରୁ ଖବର ପାଉ ଯେ ପେଟରୋଗରେ, ହଳଦି କାମଳ ପ୍ରଭୃତିରେ ଅଖାଦ୍ୟ, ଅପମିଶ୍ରଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଅପମିଶ୍ରିତ ତେଲ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁ ଦେହହାତ ଫୁଲି ଦେହରେ ଫ ଂ କ ଚ କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃଦ ବେମାରୀରୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବା ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ହୁଏତ ବିଷାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ Heart attackରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବା ପରି ମନ୍ଦ ଫଳାଫଳ ତତ୍କ୍ଷଣାତ୍ ବା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇ ନ ପାରେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ, କିନ୍ତୁ ଏଇଟା ଯେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀର ବିଷାକ୍ତ କରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର କରେ ଏଥିରେ ତିଳେମାତ୍ର ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ଗୁଣ୍ଡ ହଳଦୀରେ ଅପମିଶ୍ରିତ ଲେଡ଼୍ କ୍ରୋମେଟ ଶରୀରରେ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ଦେହର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ କାଠି ପରି ହୋଇଯାଏ । କୋଲ୍ଟାର ରଙ୍ଗ ଓ ବିଭିନ୍ନ ରାସାୟନିକ ରଙ୍ଗ କର୍କଟ ବେମାରୀର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଖାଇବା ତେଲ ସହିତ ମିଶୁଥିବା ଖଣିଜ ତେଲ କର୍କଟ ବେମାରି କରିଥାଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଶୀ ଋଣା ମଦ ସହିତ ବହୁ ବିଷାକ୍ତ ଉତ୍ତେଜକ, ଜୋର୍ ନିଶାପାଇଁ ମିଶେଇଥାଆନ୍ତି, ଯାହାକି ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ପକ୍ଷାଘାତ ପ୍ରଭୃତିରୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରି ମୃତ୍ୟୁ-ମୁଖକୁ ନେଇଥାଏ ।

ସୋରିଷରେ ମିଶଉଥିବା ଆର୍ଜିମନ ମଞ୍ଜି ବେଶ୍ ବିଷାକ୍ତ ଶରୀର ପାଇଁ, ନିରେଖି କରି ଦେଖିଲେ ବୁଝିହେବ ଏହା ଈଷତ୍ କଳାରଙ୍ଗର, ଗୋଲ ବା ଚକ୍‌କଣ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଜାଣିଲେ ସେ ଧରଣର ସୋରିଷ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଖେସାରି ଡାଲି ପକ୍ଷାଘାତ ପ୍ରଭୃତି କରେ । ଏହାକୁ ହରଡ଼ଡାଲି ସହିତ ମିଶାନ୍ତି—ଡାଲିର ଆକାର ଖାଲା ପରି । ଗ୍ରେଟଗୁଡ଼ିକ ମସୂରଡାଲି ପରି ଓ ବଡ଼ ଫାଳ ହରଡ଼ଡାଲି ପରି ।

ଷ୍ଟି ଗୁଣ୍ଡରେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଓଜନ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ଲୁହା ଗୁଣ୍ଡ ମିଶେଇଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଷ୍ଟି ପତ୍ରକୁ କାଗଜ ଉପରେ ଢାଳି ଚୁମ୍ବକ ବୁଲେଇଦେଲେ ସହଜରେ ଅଲଗା ହୋଇଯାଏ ଓ ଅପମିଶ୍ରଣ ଧରାପଡ଼େ ।

ଏରଗଟ୍ ମଞ୍ଜିକୁ ବାଜରା ସହିତ ମିଶେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଏରଗଟ୍ ମଞ୍ଜି ପାଣିରେ ଭାସେ ଏବଂ ବେଶ୍ ହାଲକା । ମାଟି, ଗୋଡ଼, ମାର୍ବଲ ଖଣ୍ଡ, ପଥର ଟୁକୁରା ପ୍ରଭୃତି ବାଛି ସଫାକରିହେବ ।

ଏବେ ଅସାଧୁ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ କୋଲ୍‌ଟାର ରଙ୍ଗ ଭଜା ଡାଲିରେ ଏବଂ ଷ୍ଟି ଗୁଣ୍ଡରେ ମିଶେଇବା ପାଇଁ ପଛଉନାହାନ୍ତି । ଷ୍ଟିକୁ ଓଦା ବ୍ଲଟିଂ ପେପର ଉପରେ ରଖିଲେ କୋଲ୍‌ଟାର ରଙ୍ଗ ବୁଝାପଡ଼ିବ । ରଙ୍ଗ ବ୍ଲଟିଂ ପେପର ଉପରେ ବେଶ୍ ଭଲରେ ଲାଗିଯିବ ।

ଗୁଡ଼ ଓ ହଳଦୀ ଗୁଣ୍ଡରେ ଦିଆଯାଉଥିବା ବିଷାକ୍ତ ରଙ୍ଗ ଜାଣିବା ପାଇଁ 5 C C. ଆଲ୍‌କୋହଲ୍ ମିଶେଇବେ । ତା ପରେ ଭଲରେ ହଲେଇ

ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଏସିଡ୍ ଦେଇ ଦୋପା ମିଶେଇବେ । ଗୋଲାପୀ ରଙ୍ଗ ହେଲେ ଜାଣିବେ । ମେଟାନିଲ୍ ଏଲୋ (Metanil yellow) ମିଶିଛି ।

. ଦୁଧ ଓ ଲହୁଣୀରେ ସାଧାରଣତଃ ଷ୍ଟାର୍ଚ ମିଶେଇଥାନ୍ତି । ଜାଣିବା ପାଇଁ ନମୁନାରେ କେତେ ଦୋପା ଆଇଓଡ଼ିନ୍ ଦଅନ୍ତୁ—ଷ୍ଟାର୍ଚ ମିଶିଥିଲେ ନୀଳରଙ୍ଗ ହେବ ।

କଫି ପାଉଡ଼ରରେ K. Mnoy-Solution ମିଶେଇବ । ତା'ପରେ କେତେ ବୁନ୍ଦା ଆଓଡ଼ିନ୍ ଦେଲେ ନୀଳରଙ୍ଗ ହେଇଯିବ । ଯାହାଦ୍ୱାରା Starch ମିଶିବା ବୁଝାଯିବ ।

ସୋରିଷ ତେଲରେ ଆର୍ଜିମନ୍ ତେଲ ମିଶେଇ ଥାଆନ୍ତି । 5C. C ନମୁନା ତେଲରେ 5 C. C ନାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ ମିଶେଇ ୨ ମିନଟ୍ ଗରମ କରିବ । ଆର୍ଜିମନ ତେଲ ମିଶିଥିଲେ ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗ ହେଇଯିବ ।

ଲଙ୍କାରେ ରଙ୍ଗ ମିଶେଇଥିଲେ, ତୁଳାରେ Liquid Paraffin ଭିଜେଇ ଘଷିଦେଲେ ରଙ୍ଗ ତୁଳାରେ ଲାଗିଯିବ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ମିଠା, ବିଶେଷକରି ଲଡୁ, ଜିଲାବି, ବୁନ୍ଦିଆ, ପଲଙ୍କ ପ୍ରଭୃତିରେ ଉଜ୍ଜଳ ଲାଲ୍ ବା ହଳଦିରଙ୍ଗ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଛେନା ମିଠାକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ପାଇଁ ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ଦେଇ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରୁଛନ୍ତି । ଆଇସ୍କ୍ରିମରେ, ଆଲୁଦମ୍‌ରେ ରଙ୍ଗ ଦେଇ ଲୋଭନୀୟ କରୁଛନ୍ତି । ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍ ଲେବେନ୍‌ଚୁସ୍ ପ୍ରଭୃତି ଛୁଆଙ୍କର ଅତି ପ୍ରିୟ ଜିନିଷ । ଏଇ ରଙ୍ଗ ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖରାପ । ତରକାରି, ଖିରି ମଧ୍ୟ ଏଇ ରଙ୍ଗରୁ ବାଦ୍‌ପଡ଼ୁନି ।

୧୮୯୨ରୁ ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ଉପରେ ଆମର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ନିୟମ ରହିଛି । ୧୯୫୪ ରେ ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ଉପରେ ଆଇନ୍ ସମଗ୍ର ଦେଶରେ ଲାଗୁ ହେଇଛି । ୧୯୫୫ ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ନିୟମ ପ୍ରଚଳିତ ହେଲା ।

ଏଥିପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଇନ୍‌ସପେକ୍ଟର, ଡାକ୍ତର ଏଇ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କୁ ଧରିବାର ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଅଧିକାର ପାଇଛନ୍ତି । କେଉଁ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ବିଶେଷକରି ଯାତ୍ରା ଓ ଲୋକ ସମାଗମ ସ୍ଥାନରେ ପଚ୍ଚ ଓ ବାସି ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ କରିବାର ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ସହରମାନଙ୍କରେ ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତିରେ ସିଲ୍ ଦେଇ ପରେ ବିକ୍ରି ହେବାର ପ୍ରଥା ରହିଛି ? କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରଣ ନିୟମଦ୍ୱାରା ବନ୍ଦ କରିବା ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ । ଖାଉଟିଙ୍କର ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି କମ୍ ଦାୟିତ୍ୱ ନାହିଁ । ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ସନ୍ଦେହଜନକ ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିଲେ ବା କିଣିଲେ ତା'ର ପ୍ରତିରୋଧ କରି ଦୋଷୀକୁ ଶାସ୍ତି ଦେବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗକୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ । ଏ ବିଷୟରେ ଜନମତ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ଓ ଜନଚେତନା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ନିହାତି ଦରକାର । ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗ ନୁହେଁ, ଖାଉଟି ଓ ବ୍ୟବସାୟୀ ସମସ୍ତଙ୍କ ମନୋଭାବ ବଦଳିବା ଦରକାର ।



କ୍ଷୁଧା ବିକୃତି (Picca)

କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ଯେଉଁଗୁଡ଼ା ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ ବା ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇନ, ସେପରି ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛା ଉଠେ । ଏଇ ଧରଣର କ୍ଷୁଧା ବିକୃତିକୁ ଇଂରାଜୀରେ Picca କୁହନ୍ତି । ଏଇଟା ଗୋଟିଏ ଲାଟିନ୍ ଶବ୍ଦରୁ ଉତ୍ପତ୍ତି । ଲାଟିନ୍‌ରେ ମାଗପାଇ ନାମକ ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷୀ ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ଲୁଚେଇ ମାଟି, ଗୋଡ଼, କାଠି, କୁଟା ପ୍ରଭୃତି ଖାଏ । ପ୍ରକୃତ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ ଏଇ ଧରଣର ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ଯେକୌଣସି ପ୍ରାଣୀ ଲଗାଏତ ମାସେ ଧରି ଯଦି ନଖାଇବା ଜିନିଷ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରେ, ତେବେ ତାକୁ Picca କହନ୍ତି । ଏ ବିଷୟରେ ବହୁ ଗବେଷଣା ହୋଇଛି ବା ହେଉଛି କିନ୍ତୁ ଏ ଧରଣର ପ୍ରବୃତ୍ତିର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଜଣାଯାଇନି ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର କ୍ଷୁଧା ବିକୃତି ହୋଇଥାଏ ସେମାନେ ବାଲି, ମାଟି, ଚୂନ, ଇଟା, ଖଡ଼ି, କୋଇଲା, ପାଉଁଶ, ପେନ୍‌ସିଲ, ସିଲଟ ଖଣ୍ଡ, ଗଛର ବକଳ, ଯେକୌଣସି ପଥର, କାଗଜ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛାରେ ଖାଇଯାଆନ୍ତି । ଏଇ ଧରଣର ଜିନିଷ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ; ସୁସ୍ୱାଦ ନୁହେଁ, ଅପର ପକ୍ଷରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ଏପରିକି କାନ୍ଥକୁ ଖୋଳି ଖୋଳି ଏପରି ଖାଇଥାଆନ୍ତି ଯେ କାନ୍ଥ ପଡ଼ିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସି-ଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅହିତକର, ବଦହଜମକାରୀ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ଲୋକେ ଖାଇ ଚାଲିଥାଆନ୍ତି । ଶୁଣିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗିବ ଓ ହସ ଲାଗିବ, କିନ୍ତୁ ବିକୃତ କ୍ଷୁଧାରେ ଲୋକେ ଏଇ ଧରଣର କରିଚାଲନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ଯଦି ଏସବୁ ନପାଆନ୍ତି, ତେବେ ପାଗଳ ପରି ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ଏଇ ଧରଣର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଇଚ୍ଛା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ-ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ପ୍ରବଳ ଭାବରେ

ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏମାନଙ୍କର ଇଚ୍ଛା ଦୂଏ ଶୃଙ୍ଖଳ ଭଙ୍ଗିବେଇବା ପାଇଁ, ଗୋଟାବର, ଗୋଟାମୁଗ, କୋଳଥ ପ୍ରଭୃତି ରଡ଼ ରଡ଼ ଗିଳିବେଇ ଥାଆନ୍ତି ।

ଏଇ ଧରଣର ଅପ୍ରାକୃତିକ ଇଚ୍ଛା ଆମେ ଆମ ଧର୍ମପୁସ୍ତକମାନଙ୍କରେ, ପୌରାଣିକ ଗଳ୍ପରେ ଶୁଣିବାକୁ ପାଉ । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କର ଅତିଶୟ ପ୍ରିୟ ଲହୁଣୀ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଦାହରଣ । ୨-୩ ଦେଶର ମା'ମାନେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଖଡ଼ି, ଚିଲକ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାକୁ ମନ କରନ୍ତି । ଏପରିକି ଗୋବର ଲିପା ପିଣ୍ଡା ଚାଡ଼ି, ମାଟି ଖୋଲି ଖାଇବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ଅନେକ ଜାଗାରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

୧ରୁ ୪ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାଙ୍କର ମାଟି, କାଦୁଅ, ଗ୍ଳେପା, କାଗଜ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ସାଧାରଣ ଅଭ୍ୟାସ । ଦୁଏତ ପିଲାଙ୍କର ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ ଯେ ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ—ମା'ମାନେ ସେ ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତିନି ଏବଂ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ପିଲାଟିଏ ଘର ଭିତରେ ବଢ଼ି ଉଠେ କେତେ ଆଶା-ଭରସା ନେଇ । ସେ ବଢ଼ିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାର ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଭୃତି ବଢ଼ିଚାଲେ । ତାର ପ୍ରଥମ ଆନନ୍ଦ ପାଇଲା ପରି ଦେହର ଅଂଶ ହେଲା ପାଟି । ତେଣୁ ଅଜ୍ଞାନ ପିଲା ଯାହା ପାଏ ପାଟିରେ ପୂରାଏ । ବିଷ ହେଉ, ଅମୃତ ହେଉ, ପିତା, କଷା, ମିଠା—ସବୁ ଅଜାଣତରେ ତା'ର ହାତ ଅଣ୍ଡାଳିନିଏ ପାଟିକୁ । ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ଦିନଠାରୁ ୧ ୧/୨ ବର୍ଷ ବୟସ ଯାଏ ଏଇଟା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିଆଯାଏ । କିନ୍ତୁ ୧ ୧/୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଯଦି ପିଲାର ଏ ଅଭ୍ୟାସ ରହିଲା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅସୁବିଧା ଅଛି ବୋଲି ଭାବିବାକୁ ହେବ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୌହ, କାଲସିୟମ, ମାଗ୍ନେସିୟମ ଅଭାବ ହେଲା ମାଟି ଖାଇବାର କାରଣ । ତେଣୁ ଲୌହ ବଟିକା ବା ଟନିକ୍ ଦେଇ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼େଇବାର ଚେଷ୍ଟା ଅନେକ କରିଥାଆନ୍ତି ।

କେତେକ ଆଦିବାସୀଙ୍କ ଭିତରେ ପିଲାକୁ ମାଟି ଖୁଆଇବାର ପ୍ରଥା ରହିଛି । ରୋଡ଼େସିଆ, ପୂର୍ବଆଫ୍ରିକା, କଙ୍ଗୋ, ଉତ୍ତର-ପଶ୍ଚିମ ଆଫ୍ରିକା

ପ୍ରକୃତିରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ବିଶ୍ବାସ ଏଇ ମାଟି ଖାଇବା ଉପରେ ରହିଛି । ପୂଜା-ଅର୍ଚ୍ଚନା-ଭକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧ କୌଣସି ଶୁଭ ଦିନରେ ମାଟି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ଗ୍ରେଟ କୋଳର ଛୁଆଙ୍କୁ ମଧ୍ଯ ମାଟି ଚଟେଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ଧବିଶ୍ବାସ ହେଲା ମାଟି ଖାଇଲେ ବହୁ ପ୍ରସବିନୀ ହେବ ଏବଂ ପିଲା ଜନ୍ମ ପରେ ମାଟି ଖାଇଲେ କ୍ଷୀର ମଧ୍ଯ ଭଲ ହେବ । ବସୁଧା ହେଲା ଉର୍ବର ଫଳୋତ୍ପାଦକ—ସେଇ ଆଦର୍ଶ ନେଇ ତାଙ୍କର ଅନ୍ଧବିଶ୍ବାସ । ଯେଉଁ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କର ଏପରି ବିକୃତ ଇଚ୍ଛା ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ହିସାବ ନେଇ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କାଲସିୟମ ଓ ଲୌହର ଅଭାବ ରହିଛି ଏବଂ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ କାଲୋରିଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଏଇ ଧରଣର ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟିରୁ ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଏଇ ଧରଣର ବିକୃତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଲା ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଓ ଅପପୁଷ୍ଟି ।

ଏ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ପଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ଗବେଷଣା କରି ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଖାଦ୍ୟାଭାବରୁ ଏଇ ପ୍ରବୃତ୍ତି ହେଇଥାଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ଏଇ ଧରଣର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଚାଲିଯାଏ । କେତେକ ଦେଶରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଖାଦ୍ୟରେ ଜିଙ୍କ୍ (Zinc) ଅଭାବରେ ଏ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଜାଗିଥାଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରେ Zinc ମିଶେଇଲେ ଠିକ୍ ଅଭ୍ୟାସ ଫେରିଆସେ । ଲୌହର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ଏ ପ୍ରବୃତ୍ତି ବା ଏଇ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଯୋଗୁ ଲୌହ ଅଭାବ ହୁଏ ଏ ବିଷୟରେ ମତଦ୍ବୈଧ ଅଛି ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ମାଟି, ଚୂନ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାର ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥାଏ, ପିଲା ହେଲାପରେ ସେମାନଙ୍କ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଇଛି ।

କିନ୍ତୁ ଛୁଆମାନେ ମାଟି ଖାଇଲେ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଖୁବ୍ ବଡ଼ ପରିବାରରେ ଯେଉଁଠି ପିଲାଙ୍କ ଯତ୍ନ ଠିକ୍ ଭାବେ ନେଇ ହୁଏନି, ପିଲାଙ୍କର ସୁବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାରେ ବହୁ ଅସୁବିଧା, ସ୍ବାମୀ, ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ଯରେ

ମନୋମାଳିନ୍ୟ, ବିଶେଷତଃ କାମ କରୁଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛୁଆ-ମାନଙ୍କ ଏଇ ମନ୍ଦଅଭ୍ୟାସ ବିଶେଷ ଭାବରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଖୁବ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ପିଲା ହେଲେ, ମା' ଯଦି ସବୁବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଭୋଗୁଥାଏ, ହସ୍ପିଟାଲରେ ଆଡ଼୍‌ମିସନ ନେଇଥାଏ କିମ୍ବା ପିଲା ଛୋଟ ଥିଲାବେଳେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପିଲା ହେଲା ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଟି ଅସହାୟ ମନେକରେ । ଏପରିକି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯଦି ଛୁଆଟି ମା, ବାପା, ଜେଜେମା, ଜେଜେବାପା, ଏପରିକି ଘରର ଯେ କୌଣସି ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହେ, ତେବେ ତା' ମନରେ ଯେଉଁ ଅଭାବ, ଅଶାନ୍ତି ହୁଏ ତାର ପୂରଣ ପାଇଁ ସେ ମାଟି ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଯଦି ବସାଘର ବାରମ୍ବାର ବଦଳା ହୁଏ, ତେବେ ତାର ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ପିଲା ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ପିଲା ତା'ର ପରିଚିତ ଖେଳଜାଗା, ପଡ଼ିଆ, ଗଛ, ବୃକ୍ଷ ମନେ ମନେ ଖୋଜୁଥାଏ । ଯଦି ପିଲାକୁ ହଠାତ୍ ବ୍ୟବହାର ଖୁବ୍ କଡ଼ା କରାଗଲା ସେ ମଧ୍ୟ ମାଟି ଖାଇଥାଏ ।

ମାଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ବିକୃତି, ନିର୍ବୁଦ୍ଧିଆ ପ୍ରଭୃତି ପିଲା ହେବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ସମୟରେ କାନ୍ଥକୁ ଖୋଳି ଖାଇବାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଥର ପ୍ଲାଷ୍ଟରରେ ଥିବା ଲେଡ୍ ବ୍ରେନର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଯେଉଁ ଦୁର୍ବଳ ଛୁଆମାନେ ମା, ବାପାଙ୍କ ଉପରେ ବେଶି ନିର୍ଭରଶୀଳ, ସେମାନେ ଏଇ ଧରଣର ଅସୁବିଧାରୁ ଭୋଗନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ବର୍ଷକରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲା ଯଦି ଏଇ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥାଏ । ତେବେ ସେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ପିଲାଏ ମଧ୍ୟ ଦେଖି ଦେଖି ଏଇ ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେଇଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ ହେବା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅଧିକ । ଏକ ବର୍ଷରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ପୁଅପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ । ଇତିହାସ ଯଦି ମା' ଓ ବାପାଙ୍କର ଭଲରେ ନିଆଯାଏ, ତେବେ ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାଙ୍କ ମା' ଓ ବାପାମାନେ ଛୁଆ ଦିନରେ ଏପରି ମାଟି ଖାଉଥିବାର ବୁଝାଯାଏ ।

ଏଇ ଧରଣର ଅଭ୍ୟାସରୁ ଛୁଆମାନେ ସାଧାରଣତଃ କିଛି ଖାଇ-ପାରନ୍ତିନି ଏବଂ ଦିନକୁଦିନ ଦୁର୍ବଳ ହେଇପଡ଼ନ୍ତି । ଗାଁ ଗହଳର ମା'ମାନେ

ସ୍ୱଭାବ ଯେ ପିଲାକୁ କିଏ ଆଗ୍ରହ କରୁଛି ବା ଘୃଣା କରୁଛି, ସେହି ଅନୁସାରେ ସେମାନେ ଝଗଡ଼ା, ଫୁଙ୍କା କରନ୍ତି । ମାଟି ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁ ପିଲାମାନେ ଦୁର୍ବଳ, ରକ୍ତହୀନ ଓ କୃମି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳରୁ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି । ରକ୍ତହୀନତାର ପ୍ରଧାନ କାରଣ କୃମି ବା ଲେଡ୍ ପଏଜନିଂ । ଭଙ୍ଗା ହାଣ୍ଡି, ମାଟିଆ ପ୍ରଭୃତି ଦେଖୁଥିବା ପିଲାଙ୍କର ଲେଡ୍ ର ଅଭାବ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ପିଲାମାନେ ହଠାତ୍ ରାଗିଯାଆନ୍ତି, ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହାତ ମୁଠା ମୁଠା କରି, ଆଖି ଲେଉଟେଇ ଦେଇ, ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ମୁଣ୍ଡ ନଡ଼ନଡ଼ କରି ନଖ କାମୁଡ଼ିବା, ବାଳ ଛିଣ୍ଡେଇବା, ଲୁହା ହତିଆରରେ ଘର ପ୍ରଭୃତି ଖୋଳିବା, ଲୁଗାପଟା, ମଶାରି ପ୍ରଭୃତି ଦାନ୍ତରେ କିମ୍ବା ବ୍ଲେଡ୍ ବା କଇଁଚିରେ ଛିଣ୍ଡେଇ ଥାଆନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ବଡ଼ ନଷ୍ଟ କରିବା ପ୍ରବୃତ୍ତିର ପିଲା ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କେତେକ ପିଲା ନିଜର ବାଳ ଛିଣ୍ଡେଇ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଝୋଟ, ସୂତା, କେରପାଳ ବା ଅଖାରୁ ଛିଣ୍ଡେଇ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ା ସେମାନଙ୍କ ପେଟରେ ବଲ୍ ଆକୃତିର ହୋଇ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଅବରୋଧ (Intestinal obstruction) କରିଥାଏ ।

ଯେତେବେଳେ ପିଲା କଥା ମାନେନା ଏବଂ ଏହି ଧରଣର ଖାଇଗଲେ ଏବଂ ଯାହାର ଫଳାଫଳ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ମା' ବାପା ପିଲାର ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ବଦଅଭ୍ୟାସଟି ଛଡ଼େଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଆରମ୍ଭରୁ ପିଲା ଉପରେ ନଜର ଦେଲେ ସୁବିଧାରେ ହୋଇଯିବ । ପିଲାକୁ ସ୍ନେହ, ଆଦର କରି ତା ଅଭାବ ପୂରଣ କରି ଏ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼ା ଯାଇପାରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପିଲାକୁ ଘର ଭିତରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇ ଅବସ୍ଥା ସୁଧୁରୁଛି । ଯଦି ମା' ବାପାମାନେ ପିଲାର ସ୍କୁଲର ପାଠ ପଢ଼ାର ପ୍ରୋଗ୍ରେସ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନଦିଅନ୍ତି, ତେବେ ଏ କୁଅଭ୍ୟାସ ଛୁଟିଯାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ କାନ୍ଥର ସୁନ୍ଦର ରଙ୍ଗରେ ଖୁସି ହୋଇ ପିଲା କାନ୍ଥ ଛଡ଼େଇ ଖାଇଛି । ତେଣୁ କାନ୍ଥ ରଙ୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ବା ସାଦାଚୂନ ଦେଲେ ତାକୁ ସେଥିରୁ ନିବର୍ତ୍ତାଇଥାଏ ।

ଅନେକ ଶିଶୁରୋଗବିଶେଷଜ୍ଞ ପିଲାଙ୍କୁ ଲୌହ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇ ପିଲାର ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼େଇବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି । ଫଳତ ଲୌହ ରକ୍ତହୀନତା କମେଇଛି ବା ପିଲା ଉପରେ ମାଟି ଖାଇବା ଛାଡ଼ିଛି । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଅପରିଷ୍କାର ଜିନିଷ, ଗନ୍ଧ ଜିନିଷ, ଚିତା ପ୍ରଭୃତି ବୋଳି ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼େଇଛନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଅପର ପକ୍ଷରେ ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାସ୍ତି ଯଥା କାନମୋଡ଼ା, ମାଡ଼ ମାରି, ବସ୍ଉଠ୍ କରେଇ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରିନି, ବରଂ ବେଶି ଖରାପ ହୋଇଛି । ଅପର କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲାକୁ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସା କରି, ପୁରସ୍କୃତ କରି, ବିଭିନ୍ନ ଜାଗା ବୁଲେଇ ନେଇ ପିଲାର ମନକୁ ଖୁସି ରଖିଲେ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ପୂରାପୂରି ଛାଡ଼ିଯିବାର ବହୁ ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଯଦି ଏଥିରେ ଆପଣ କୃତକାର୍ଯ୍ୟ ନହୁଅନ୍ତି ନେଡ଼ିଗୁଡ଼ କହୁଣୀକୁ ବୋହିବା ଆଗରୁ ଶିଶୁରୋଗବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ମାନସିକରୋଗ-ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଦରକାର । ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼େଇବା ପାଇଁ ଗାଜର ମୂଳା, ଚିନାବାଦାମ ପ୍ରଭୃତି ଚୋବେଇବାକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି ।



ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟର୍ଜତା (ଆଲର୍ଜି)

ଆଜକାଲି ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଶୁଣିବାକୁ ପାଉଛୁ ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଯୋଗୁ, ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା (ଆଲର୍ଜି) । ପରିବେଶ ପ୍ରଦୂଷଣ ଏହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କେତେକାଂଶରେ ନେଲେଣି । ଏପରିକି ବାୟୁମଣ୍ଡଳର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା ଯୋଗୁ ଧୂଳି ଟିକିଏ ନାକକୁ ଗଲେ ଲାଗେ ଲାଗେ ଛିଙ୍କ । ଗୁଣ୍ଡ, ଫୁଲରେଣୁ, ତୁଳା ଝିଣ୍ଡା, ବସ୍ତ୍ରଧୂଳି, ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଲୋମ ଏପରିକି ଗୋଟିଏ ଘରେ ଅସରପା ଥିଲେ ବେଳେବେଳେ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଣଆୟତ୍ତ କରିଦିଏ । ଏପରିକି କେତେ ଲୋକଙ୍କୁ ମଣିଷ ବି ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା । ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା ଉପରେ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଆଲର୍ଜି ବା ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା କହିଲେ ଆମେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ତନ୍ତୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (Tissue reaction) କୁ ବୁଝୁ । ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର (ବିଷବଗତ ପୁଷ୍ଟି) ଶରୀର ତନ୍ତୁକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରେନି, ସେତେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ । ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜକ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ । କେହି କେହି ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । ଖାଇବା ମାତ୍ରେ ଓଠ ଫୁଲିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାରା ଶରୀର ଭୀଷଣ କୁଣ୍ଡେଇ ହୋଇଯାଏ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଗୋଟିଏ ଶ୍ରେଣୀସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଦେହରେ ଯାଏନି । ଖାଇଲା ମାତ୍ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ଯଦି ଦେହରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା ସୃଷ୍ଟି ହେଲା ତେବେ ସେଇ ଖାଦ୍ୟଟି ଖାଇବା ମାତ୍ରେ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଯାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନ ହୋଇ କିଛି ସମୟ ପରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାଯାଏ ।

ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜକ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିଥାଏ । ଧରନ୍ତୁ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜକ ସେ ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲା ମାତ୍ରେ ଦେହ ହାତ କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାଠାରୁ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ତା ଅନ୍ତଃନଳୀରେ ସ୍ଥାନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜକ ରକ୍ତରେ ମିଶେ, ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ଶ୍ୱାସ ବେମାରି ଧରିଥାଏ ।

ଶରୀର ନିଜ ଦେହରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିକୁ ସ୍ୱୟଂ ବିଗ୍ଭର । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବାହାରର ଯେ କୌଣସି ପୁଷ୍ଟିକୁ ବାହ୍ୟପୁଷ୍ଟି ବୋଲି ବିଚାର କରେ । ଯେତେବେଳେ ବାହାରର ପୁଷ୍ଟି (ପ୍ରତଜନ, ଆଣ୍ଟିଜେନ) ଶରୀର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । ସେତେବେଳେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷୀ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ତିଆରି ହୁଏ, ତାହା ଆକ୍ରମଣକାରୀ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀରେ ଆମ ଶରୀର ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ପ୍ରଭୃତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଧରଣର ବାହ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଭୀଷଣ ଆକାର ଧାରଣ କରେ ଯାହାକୁ ଆମେ ସାଙ୍ଘାତିକ ବା ଗୁରୁତର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜନ କହୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପଦାର୍ଥ ଏପରିକି ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କ ରୁମ, ଘର ଧୂଳି, ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ (ପାଉଡ଼ର, ସ୍ନୋ, ଅତର, ଲିପ୍‌ଷ୍ଟିକ୍, ହେୟାର ଡାଇ) ବେଳେ ବେଳେ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲା ପରେ ବା ବେଳେ ଏପରିକ ଅଟା ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ କେତେକଙ୍କର ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ଶରୀରରେ ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ Food allergy ବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜତା କହୁ । ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ, ଦୁଧରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଗହମ ମାଛ, ମାଂସ, ଫଳ, ଶୁଖାଫଳ, ଚକୋଲେଟ, ଡାଲି ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସବୁବେଳେ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟୁର୍ଜନା ସୃଷ୍ଟି କରେ

ତା ନୁହେଁ, ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କଳକ୍ଷ, ବାସ୍ନା ରଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତ ପ୍ରକୃତ ଦୋଷୀ ଥାଆନ୍ତି । ଅନେକ ସମୟରେ ବହୁକ୍ଷ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା allergy ରକ୍ଷାରକ୍ଷ ପ୍ରଣାଳୀରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏଇ ଆଲର୍ଜି ଅଗିଆ ବାତ ପର ବା ଘିମିର ପର କୁଣ୍ଡେଇ ହେଇ ଫୁଲିଯାଇଥାଏ, ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀ ସାଂଘାତିକ ହେଇ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଏ ।

ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜିରୁ ଭୋଗନ୍ତି । ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବେଳେ ପ୍ରଥମେ କୋଉ ଜାଗା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛି ବୁଝିବା‌ କଥା । ଯଦି ଖାଦ୍ୟନଳୀ ବା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ହେଉଛି ତେବେ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ପେଟବିନ୍ଧା ପ୍ରଭୃତି ହେଇଥାଏ । ଯଦି ଶ୍ୱାସନଳୀକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ ତେବେ ଆଜମା (ଶ୍ୱାସ) ବେମାରୀ ହେଇଥାଏ । ଯଦି ପାର୍ଶ୍ୱଭାବ ହୃଦୟ ବା Circulatory System (ପରିସଞ୍ଚରଣ ତନ୍ତ୍ର)ରେ ହେଇଥାଏ ତେବେ ଆକ୍ରାନ୍ତକାରୀର ମାତ ରକ୍ତଚାପ, ମୂର୍ଚ୍ଛା ବା ଘାତ ପ୍ରଭୃତି ଲକ୍ଷଣ ପରିପ୍ରକାଶ ହେଇଥାଏ । ଚମରେ ହେଲେ ନାଲି ଚେକା ଚେକା ହେଇ ଫୁଲିଯାଏ, କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ କମ୍ବା ଶରୀରର କୌଣସି ଅଙ୍ଗ କୁଣ୍ଡେଇ ହେଇ ଗୋଟାଳିଆ ହେଇ ଫୁଲିରହେ ।

ଆଲର୍ଜିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଧରଣର ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରଥମ ଧରଣଟି ହେଲା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଦେଖାଯାଏ । ରୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ବା ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ବୁଝାପଡ଼େ । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ବା ଅଧିକାଂଶ ବେଳେ କେତେ ମିନିଟ୍ ବା ସେକେଣ୍ଡ ମଧ୍ୟରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଲର୍ଜି ପାଇଁ ଚମ ପରୀକ୍ଷା କଲେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଜଣାପଡ଼େ ।

ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ାଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଲର୍ଜି ଅଛି ବୋଲି ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଜଣାପଡ଼େନା । ଡେରିରେ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ହୁଏତ ଅନେକ ସମୟ ଯାଏ କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ଜଣାପଡ଼ି ନପାରେ । ଏପରିକ ୨।୩ ଦିନ ଯାଏ ମଧ୍ୟ କିଛି ବୁଝାପଡ଼େନା । ଏଇ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଚମ ପରୀକ୍ଷା କଲେ କିଛି ବୁଝାପଡ଼େନା ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଦେଖିବାକୁ ପାଉ ଶିଶୁଟିର ବୟସ ବର୍ଷକରୁ କମ୍ ଓ ୫ ବର୍ଷ ଭିତରେ ଆଲର୍ଜି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଆଉରି ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି ଯେ ୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ମନକୁ ମନ ଭଲ ହୋଇଯାଇଛି । ସବୁଭିତ୍ରୁ ବୁଝାପଡ଼ୁଛି ଯେ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ଲୋମ, ଫୁଲରେଣୁ, ଧୂଳି ପ୍ରଭୃତି ଦ୍ୱାରା ଆଲର୍ଜି ନକମି ବଢ଼ି ଗୁଲେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ମାଛ (ବିଶେଷତଃ ସମୁଦ୍ର ମାଛ), ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ବିଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟର ମଞ୍ଜି, ସୋରିଷ, ଚଲନ୍ତି ବାଇଗଣ, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ଦହି, କମଳା ଲେମ୍ବୁ, ଆଉ ପ୍ରଭୃତି ଖାଦ୍ୟରେ ଆଲର୍ଜି ଦେଖାଯାଏ । କାହାର କାହାର କେବଳ ଦୁଧ ଓ ଦୁଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ୁଛି । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି କରେ ହୁଏତ ସେଇ ଖାଦ୍ୟ ଆମେ ନଖାଇପାରୁ କିମ୍ବା ଆମ ଖାଦ୍ୟରୁ ସେଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ବାଦ ଦେଇପାରୁ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧପିଆ ଛୁଆଙ୍କର ଦୁଧକୁ ଆଲର୍ଜି ହେଲେ ବିଶେଷ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ହୋଇପଡ଼େ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁଟିକୁ ସୋୟା ଦୁଧ ଦିଆଯାଇପାରେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ମଇଁଷି କ୍ଷୀରର ଆଲର୍ଜି ବେଶି । ଆଉ ପିଲାଟି ଯଦି ସୋୟା କ୍ଷୀର ସହ୍ୟ କରି ନପାରିଲା ତେବେ ତାର ପୁଷ୍ଟି ରକ୍ଷା ପାଇଁ ମାଂସର ତିଆରି ସୁପ୍ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଶିଶୁଟି ଅଣ୍ଡା ଖାଇବା ମାତ୍ରେ ବିଭିନ୍ନ ଉପଲକ୍ଷଣର ଶିକାର ହୁଏ । ଖାଇବା ମାତ୍ରେ କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରଭୃତି ହୋଇଥାଏ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଛୁଆର ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଣ୍ଡାକୁ ବାଦ ଦେଇଦେବେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ କମ୍ ଧରଣର ଆଲର୍ଜି ଥାଏ ଅଣ୍ଡାର ଧଳା ଅଂଶକୁ ବାଦଦେଇ କେବଳ କେଶରଟିକୁ ଦେଇପାରନ୍ତି । କେଶର ସାଧାରଣତଃ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଲର୍ଜି ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଖାଇବା ପରେ ପରେ ଦେଖାଯାଏ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା । କିନ୍ତୁ ଡେରିରେ ଆଲର୍ଜି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଅସୁବିଧା । କାରଣ ନଜାଣି ହୁଏତ ଆଲର୍ଜି କରାଉଥିବା ଜିନିଷଟିକୁ ପୁଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅବସ୍ଥା ସାଂଘାତିକ ହୋଇଯାଏ । ଏଣେ ଚର୍ମ ପରୀକ୍ଷାରୁ କିଛି ଜାଣିହୁଏନି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ଚିକିତ୍ସାର ସାହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଅନେକ ସମୟରେ ବାସିଖାଦ୍ୟ, ମାଛିବସା ଖାଦ୍ୟ, ଅପମିଶ୍ରଣ ଖାଦ୍ୟ ବା ଖାଇବା ପରିମାପଠାରୁ ଅଧିକା କିଛି ଖାଇ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ,

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଅନ୍ୟ କାରଣ କିଛି ଚିନ୍ତା ନକରି ଆଲର୍ଜି ଯୋଗୁ ଏପରି ହୋଇଛି କହି ବସିପଡ଼ୁ । ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅବସ୍ଥା ମଣିଷର ଆଲର୍ଜିକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ତେଣୁ ବିଶେଷ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଆଲର୍ଜି ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଆଉ ଏଇ ଧରଣର ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଆଲର୍ଜି ଦେଖାଗଲେ ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଆଜକାଲି ବିଶେଷ ଭାବରେ ଆଲର୍ଜିର ମାତ୍ରା ଓ ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦିନୁ ଦିନ ବଢ଼ିଯାଉଛି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ରଙ୍ଗ, ଟିଣ ଖାଦ୍ୟ, ଫ୍ରିଜରଖିଥିବା ପ୍ରଭୃତି ବହୁ ଅଂଶରେ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନବେଳେ ଯେଉଁ ରାସାୟନିକ ସାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଛି ତା'ର ମଧ୍ୟ ଏ ଧରଣର ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ କିଛି ଅଂଶରେ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ଯେଉଁ-ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ଅଛି ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବେଶ୍ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ସହିତ ପୂର୍ବ ବିବରଣୀ ରୋଗୀଠାରୁ ନେବା ଉଚିତ । ଅନେକ ସମୟରେ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, କଙ୍କଡ଼ା, ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବା ମାତ୍ରେ ଅବସ୍ଥା କାହାର କାହାର ସାଂଘାତିକ ହୋଇପଡ଼େ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁଭବୀ ରୋଗୀ ଅବସ୍ଥାର କାରଣ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜାଣିପାରିବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଛତୁ (କେତେକ ବିଷାକ୍ତ ଧରଣର) ଖାଇ କେତେ ଲୋକ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯଦି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଆଲର୍ଜି ଦେଖାଗଲା ତେବେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ତାହା ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର । କାରଣ ନା ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆଗରୁ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଟି ଖାଇଥାଉ ସେଇଟିକୁ ଆଲର୍ଜିର କାରଣ ବୋଲି ଧରିନେଉ ଏବଂ ଅସଲ କାରଣଟି ଛପିଯାଏ । ଏ ଧରଣର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଭୟ ରୋଗୀ ଓ ଡାକ୍ତର ବଡ଼ ସମସ୍ୟାରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତ ଖାଦ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ରୋଗୀକୁ ସକାଳୁ ସଞ୍ଜ ଭିତରେ ଖାଉଥିବା ସବୁ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା ଓ ସମୟ ଡାଇରିରେ ଟିପି ନେବା ଦରକାର । ହୁଏତ ଏକ ସପ୍ତାହ ବା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ଏପରି ଟିପି ଲେଖିବ । ତାହାହେଲେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ସନ୍ଦେହ ହେବ ସେଇ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରୁ ବାଦ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାପରେ ସେଇ ଖାଦ୍ୟଟିକୁ ଚମରେ inject କରି ଅନ୍ତଃକ୍ଷେପଣ କରି ଚମର ଅବସ୍ଥା ଅନୁଧ୍ୟାନ

କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଚମ ଲାଲ ହେଲା ବା ଫୁଲିଗଲା ତେବେ ସହଜରେ ଜାଣିହେବ ଆଲର୍ଜି କାରଣ ।

ଏ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି କରୁଛି ସେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବାଦଦେବ । ଯଦି କୁଆଡ଼ି ଗାଈ ଦୁଧ ବା ମଇଁଷି ଦୁଧ ଖାଇଲା ପରେ ତା'ର କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲା ତେବେ ସେ ପିଲାକୁ ଭୁଲ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ସେଇ ଦୁଧ ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବନି । ବରଂ ତା ବଦଳରେ ଛେଳିକର କିମ୍ବା ସୋୟାବିନ୍ ଦୁଧ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଗହମ ଯଦି ତାହାର ଆଲର୍ଜି ହେଲା ତେବେ ଗହମ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଚାଉଳ, ବାର୍ଲି, ଓଟ୍, ବେସନ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇପାରିବ । ଚୁଙ୍ଗୁଡ଼ି, କଙ୍କଡ଼ା, ଅଣ୍ଡା, ଛତୁ ଓ ମାଂସ ଏହା ଭିତରୁ ଯେଉଁଟି ଆଲର୍ଜି କଲା ତାକୁ ପୁନଶ୍ଚ ଦେହରେ ଚଳେଇବାର ଚେଷ୍ଟା ନକରି ବାଦ ଦେବ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌କୁ ସିଝେଇଲା ପରେ ବା ଗରମ କଲା ପରେ ତା'ର ଦୁର୍ଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କଞ୍ଚା ଦୁଧ ବେଶି ବଳକାରକ ଭାବି ଅନେକ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ସେଇଟି ଶେଷରେ ଆଲର୍ଜି କରେ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧକୁ ସିଝେଇଲେ ତା'ର ଦୁର୍ଗୁଣ କଟିଯାଏ ଓ ଦେହରେ ଚଳେ । ସେହିପରି ଅଧା ସିଝା ଅଣ୍ଡା, ଅଣ୍ଡା ପୋଚ ବେଳେ ବେଳେ ଆଲର୍ଜି କରୁଥିଲାବେଳେ ପୁରା ସିଝା ଅଣ୍ଡା ବା ଅମଲେଟ୍ ବେଶ୍ ଦେହରେ ଯାଏ । କିମ୍ବା କେବଳ କେଶର ସିଝାଟି ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଯାଏ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେହକୁ ସୁହାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଧି ମାନିନେବା ଦରକାର । ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସମାନ ସମାନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ ଆଲର୍ଜି କରେନି ।

କିଛି ବର୍ଷ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବାଦ ଦେଲେ ଭଲ । ତା'ପରେ ଚେଷ୍ଟା କଲେ ସେ ଖାଦ୍ୟଟି ହୁଏତ ଦେହରେ ଚଳିଯିବ । କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ବାଦ ଦେବନି, ଆଲର୍ଜି ଦେଖାଯିବା ମାତ୍ରେ anti allergic ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ।

ପାଟି ସୁଆଦ...
ଦେହଟି ଜାଣିବ ତାହାର ଭେଦ ।



ଝଟିଖିଆଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଓ ଖାଦ୍ୟ

ଏଇ ପେଟ ଗୃଖଣ୍ଡକ ପାଇଁ ମଣିଷ ଝାଳବୁହା ପରିଶ୍ରମ କରେ । କିନ୍ତୁ ଖାଲି ପେଟଟି ପୂରେଇଦେଲେ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା କ'ଣ ତା'ର ଥିବ ? କିଛିଏ କାମ କଲେ ଅନେକ ବସିପଡ଼ନ୍ତି । ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି; ନା ଆଉ ପାରିବନି । ତୋରାଣି ମୁନ୍ଦାଏ ପିଇଲେ କିଛି କରିହେବ । ନଚେତ୍ ସିଧାସଳଖ ମଣିଷଟାଲେ ଲମ୍ବିଯାଆନ୍ତି । ଯେକୌଣସି କାମ ଆମେ କରୁ, ସେଥିପାଇଁ ଆମର ଦରକାର ଶକ୍ତି । ଚାଲିଲେ ବା ଠିଆହେଲେ ଆମର ଦରକାର ଶକ୍ତି, ନଚେତ୍ ହାଲିଆ ଲାଗିବ । କାମ କଲେ ତ ନିଶ୍ଚୟ ଶକ୍ତି ଦରକାର । କେବଳ ଶୋଇ ରହିବାରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଶକ୍ତି ଦରକାର ହୁଏ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବା ସବୁଥିରେ ଦରକାର ଶକ୍ତି । ଏଇ ଯେଉଁଶକ୍ତି କଥା ଏବେ ଆମେ କହିଲେ ସେଇଟା ହେଲା ସାଧାରଣ କାମ ପାଇଁ ।

କିନ୍ତୁ ଜଣେ ଦିନମଜୁରିଆ ବା ଝଟିଖିଆ, କୌଣସି କଳ-କାରଖାନାରେ କାମକରୁଥିବା ଲୋକ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବେଶି ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼େ । ଶକ୍ତି ନଥିଲେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ଊଣା ହୋଇଯାଏ । ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଦି ଆମର ଦରକାର ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏନି, ତେବେ ସବୁବେଳେ ଭୋକ ଲାଗିବ ଏବଂ ଏଥିରେ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ କମିଯିବ । ଯଦି ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲାନି ତେବେ ତା ଦେହ ଚର୍ବିଶକ୍ତି ମାଇ ପାରିଲା ନାହିଁ ଏବଂ କ୍ରମେ ଲୋକଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ ଜଣେ କାମ କରିବା ଲୋକର ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଶକ୍ତିଦାୟକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ଭାତ, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ତୈଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଇ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଅନ୍ୟ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ପାରିବନି । ତେଣୁ ସବୁପ୍ରକାର ଅଭାବ ପୂରଣ ପାଇଁ ଜଣେ ଭାତ, ଡାଲି, ପନିପରିବା, ଫଳ, ମୂଳ ସବୁ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ସର୍ଭେରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଆମର ସାଧାରଣ ଶ୍ରମିକ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ପାଆନ୍ତି, ତେଣୁ ତାର କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା କମି କମିଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିକାରୀସ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ରହିଲେ ସେ କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ । ତା'ପରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମ୍ ଯୋଗୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ।

ଯଦି ଜଣେ ବେଶି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲା ଏବଂ ଯେତିକ କାମ କରିବା କଥା ସେତିକ କାମ କଲାନାହିଁ ତେବେ ସେ ଖାଉଥିବା ଅଧିକା ଖାଦ୍ୟ ତା ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଜମିରହେ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଯଦି ସେ କମ୍ ଖାଇ ଅଧିକା ଶ୍ରମ କରେ ତେବେ ତା ଶରୀରର ଚର୍ବି ଅଂଶ କମେ ଓ ସେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ଅଂଶ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ଏବଂ ଖାଇବାର ରୁଚି ବଢ଼ାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ଅଂଶ ଥିଲେ କାମ କରିବାର ଶକ୍ତି ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼େ ଏବଂ ବହୁ ସମୟ ଧରି ରହେ । ତେଣୁ ଜଣେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭୋକ ଅନୁଭବ କରେନା । ତେଣୁ କୌଣସି ଶକ୍ତ କାମ କରିବା ଆଗରୁ ଏଇ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ।

କାମ କରିବା ଲୋକର ମଧ୍ୟ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ଯଦି ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଆମେ ଖାଉ ତେବେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟି ଊଣା ଥିଲେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ତାହା ପୂରଣ କରିବ । ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ପୁଷ୍ଟି କହିଲେ ଆମେ କେବଳ ପଶୁମାନଙ୍କ ମାଂସ ବା ଅଣ୍ଡାକୁ ବୁଝିବା ଠିକ୍‌ହେବନି । ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ମାଣ୍ଡିଆ, ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଜି ଯଥା—ଶିମ୍ବ, ରାଜମା, ବୁଟ, ସୋୟା, ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା, ଫଳ, ଶାଗ, ଦୁଧ ଓ ଦୁଧରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଆମର ଦୁର୍ବଳତା ମେଣ୍ଟେଇ ପାରିବ । ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଭଲ ଚମ ପାଇଁ ଓ ଆଖି ପାଇଁ ଦରକାର । ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶାଗ, ଗାଜର ପ୍ରଭୃତି ଅଭାବରେ ଆମର ଅନ୍ଧାରକଣା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ରାତି ଡିଉଟି କରିବା ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ

ଅଭାବ ହେଲେ ଜଣେ ବନ୍ଧୁ ସମସ୍ତ ଧରି କାମ କରିପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ତା'ର କମିଯିବ ।

ଖଣିଖାଦନରେ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର ବିଶେଷରେ ଯେଉଁମାନେ ପାକ୍‌ଟରି ଭିତରରେ କାମ କରୁଥାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଝାଳ ବାହାରେ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକା ଲୁଣ ସେମାନେ ଖାଇବା ଦରକାର । ସର୍ବତରେ ବା ପଖାଳରେ ଲୁଣ ଦେଇ ଖାଇଲେ ଚଳିବ ।

କଳକାରଖାନାର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ଦୂଷିତ ଥାଏ ଏବଂ ଶ୍ରମିକମାନେ ବେଶି ବିଷାକ୍ତ ଧୂଆଁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସୁସ୍ଥସବଳ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଏଇ ଧରଣର ଧକ୍‌କା ସହିବା ପାଇଁ କ୍ଷମ ହେବେ ।

ଯେକୌଣସି ଶ୍ରମଜୀବୀ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ପାଇଁ ଓ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରେ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ କାମର ଦକ୍ଷତା କମିଯାଏ, ବିଭିନ୍ନ ବେମାରି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଟିକିଏ କାମ କଲେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।



ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜନ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଆମର ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି : ଅଳ୍ପଶାପରେ ବହୁକୁଟୁମ୍ବୀ ।

ଅଳପ ଆୟୀ
ବହୁତ ବ୍ୟୟୀ
ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପଣତ ପରିପ୍ରେ ସେବି ।

ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତି ୨ ମିନିଟ୍‌ରେ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଜନ୍ମ ନେଉଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ଆମର ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ଅର୍ଥନୈତିକ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟା ବହୁତ ଉପୁଜୁଛି । ତେଣୁ ପ୍ରକୃତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ଯୋଗେଇବା ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ହୋଇଉଠୁନି । ସ୍ୱାଧୀନତା ପ୍ରାପ୍ତି ପରେ ଆମର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଯେତେ ଅର୍ଥ ଥିଲେ ବି ବହୁକୁଟୁମ୍ବୀଙ୍କର ଖାଦ୍ୟସମସ୍ୟା ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଏଇ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟସମସ୍ୟା ବିଶେଷ ଭାବରେ ନିମ୍ନ-ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ପରିବାରରେ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ପରିବାର ସୀମିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଖାଦ୍ୟସମସ୍ୟା ରହିବନି ।

ସର୍ଭେ ରିପୋର୍ଟରୁ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ ଆୟ କମ୍ ହେଲେ ବି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ପରିବାରରେ ଖାଦ୍ୟର ମାନ ବେଶ୍ ଭଲ । ପରିବାରର ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୁଣା ଅଧିକେ ପୁଷ୍ଟି ଓ କ୍ୟାଲୋରି ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମିଳେ । ଲୌହ, କାଲସିୟମ୍, ପ୍ରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଦରକାର ଅନୁଯାୟୀ ମିଳିଥାଏ । ଆମର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହେଲା ଆମେ ଆମ ଛୁଆଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଶକ୍ତିଦାୟକ ଖାଦ୍ୟ ଦେଇପାରୁନି । ମୂଳଦୁଆ କଲାବେଳେ ଅବସ୍ଥା ଯାହା ହୁଏ, ଆମ ଛୁଆଙ୍କର ସେଇ ଅବସ୍ଥା । ଗଛ ପହିଲୁ ଯଦି ସାର ନ ପାଏ ତେବେ ମୂଳ ନରମି ବଢ଼େନି । ସେମିତି ଆମ ଛୁଆ ଆରମ୍ଭରୁ ରୋଗ

ରୋଗି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥାଆନ୍ତି ଯେ ବଡ଼ ହେଲେ ବି ବାରମ୍ବାର ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମୋଟ ଉପରେ ନଥାଏ । ପିଲାମାନେ ଆଶା ମୁତାବକ ନବଢ଼ି ସବୁବେଳେ ରୋଗ ଭୋଗନ୍ତି । ମାଢା, ଶଣ୍ଡଚାଡ଼ା, କାଢ଼ୁଗ୍ର ଦେଇ ବଢ଼ିଉଠନ୍ତି । ଏହି ଧରଣର ପିଲାମାନେ ସବୁଥିରେ ଜିଦ୍ ଧରନ୍ତି, ଅଶାନ୍ତ, ହୋଇ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସେମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନ ଉପରେ ପଡ଼େ ଏବଂ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରନ୍ତି । ବହୁ ଶିଶୁରୋଗ ହସ୍ପିଟାଲ୍ରୁ ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଯେ ୧୫% ଶିଶୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଅପପୁଷ୍ଟି, ମାରାସ୍ମସ୍, କ୍ୱାସିଅରକର, ରକ୍ତହୀନତା, ଅନ୍ଧାରକଣା, ଏପରିକି କେତେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ଧ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର ବାଳ କହରିଆ, ଆଖି ପେଜୁଆ, ଅଣ୍ଟିକା ପରି ପେଟ ହୋଇ ବିକୃତ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ଶିଶୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ୩ ବର୍ଷ ପରର ଛୁଆଙ୍କଠାରେ ଦେଖୁ ବା ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଖୁବ୍ କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଛୁଆ ହୋଇଥାଏ ସେଇ ଛୁଆଙ୍କଠାରେ ଦେଖିଥାଉ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା' ଯଦି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇଛି ବା ଠିକ୍ ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଭିତରେ ନ ରହିଛି, ତେବେ ମା'ର ଅପପୁଷ୍ଟି ପିଲା ଉପରେ ମଧ୍ୟ କୁପ୍ରଭାବ ପକେଇଥାଏ ।

ପ୍ରକୃତ ଅବସ୍ଥାରେ ଆମର ମା'ମାନେ ଏବେ ବି ଅବହେଳିତ । କେତେକ କୁପ୍ରଥା, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଆମେ ମା'ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ଦେଇପାରି ନଥାଉ । କେବଳ ବାଇଗଣ, କଦଳୀ ଝୋଳ, ଭାତ ହୁଏ ତାଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ସହଜଲଭ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଡାଲି ଖାଇଲେ ଛୁଆର ପେଟ ଫାମ୍ପିବ କହି ମା'କୁ ଦିଆ ହୁଏନି । ପୁଷ୍ଟିହୀନତାରୁ ମା' ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ବାରମ୍ବାର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ ବା ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାଏ । ପିଲାର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ମା' ପୂରାପୂରି ଅକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲା ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରେ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ବର୍ଷିକିଆ, ୫ ବର୍ଷିଆ

ଘାଟି ସବୁ ପାର ହୋଇ ବଞ୍ଚିରହନ୍ତି ସେମାନେ କୈଶୋର ଓ ଯୌବନରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି ।

ରକ୍ତହୀନତା ହେଲା ମା' ଓ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁର ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାରଣ । ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ପିଲାର ମା' ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ୩ ବା ୪ ଟି ପିଲାର ମା'ଠାରୁ ସୁସ୍ଥ । ଯେତେ ବେଶୀ ପିଲା ଜନ୍ମନିଅନ୍ତି ତା'ର କୁପ୍ରଭାବ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ିଥାଏ । କେତେକ ମା' ବାରମ୍ବାର ଛୁଆ ଜନ୍ମକରି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଭାବରୁ ରୋଗ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି । ପାଟିଘାର, ଜିଭଘାର, ଗୁଣ୍ଡିଘା, କାଉପାଟିଆ, ଗୋଡ଼ ଝୋଲାହିବା, ବିରକ୍ତି, ଅନିଦ୍ରା, ବଦହଜମ ପ୍ରଭୃତି ଅତି ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ।

ପରିବାର ଛୋଟ ଥିଲେ ସୀମିତ ଆୟରେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ଚଳିପିବ ଏବଂ ଶକ୍ତି ଅନୁଯାୟୀ ସମସ୍ତେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପାରିବେ । ବିଭିନ୍ନ ସର୍ଭେରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ପରିବାର ବଡ଼ ହେଲେ ଖାଇବାର ମାନ ନିମ୍ନସ୍ତରର ହୋଇଥାଏ । ଛୋଟ ପରିବାରରେ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ମୋଟାମୋଟି ଅଧିକା ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଆଜିକାଲିର ମହରଗିଆ ଦୁନିଆରେ ପରିବାର ଛୋଟ ହୋଇଥିଲେ ପୁଷ୍ଟିର ଅଭାବ ରହିବ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆମେ ଯଦି ପରିବାର ସୀମିତ କରୁ, ତେବେ ପୁଷ୍ଟିହୀନ ବହୁତ ପରିମାଣରେ କମିଯିବ ।

ପିଲାମାନଙ୍କର ଓଜନରୁ ମଧ୍ୟ ଆମେ ଜାଣିବା ଯେ ସୀମିତ ପରିବାରର ପିଲାଙ୍କ ଓଜନ, ବଡ଼ ପରିବାରର ପିଲାଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ତୁଳନାରେ ବେଶୀ । ସେମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଫୂର୍ତ୍ତି ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କେବଳ ଯେ ଆମର ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତା ନୁହେଁ, ବହୁ ପରିମାଣରେ ମାନସିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଶିଶୁଟିଏ ଗଢ଼ିତୋଳିବା ପାଇଁ ପରିବାର ସୀମିତ କରିବା ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର ।



ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ
ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଟିପ୍ପଣୀ

ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ଯେ କେବଳ ତା'ର ବେଶଭୂଷା, ଆଗ୍ରହବ୍ୟବହାର, ବଞ୍ଚିବାର ଧାରାରେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟକୁ ଅନୁକରଣ କରି ଆଗେଇଛି ତା ନୁହେଁ, ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାଦରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକୃତିଠୁ, ବାସ୍ତବତାଠାରୁ ବେଶ୍ ଦୂରେଇ ଯାଇଛି । ଦୃଏତ ଆମେ ଖାଉଥିବା ମଇଦା, ଚିନି, ବେସନ ପ୍ରଭୃତିରେ ତିଆରି ରଙ୍ଗଦିଆ ବିଭିନ୍ନ ଜଳଖିଆ, ଟିଣ ଖାଦ୍ୟ, ଲବଣାକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ରାସାୟନିକ ବାସ୍ନାରେ ଭରା ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ, ଅଳ୍ପ ସମୟ ଭିତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଣିଷ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ଆମର ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦାୟୀ ।

ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ଆମେ ମୁଗ, ବିରି, ବୁଟ, ସୋୟା, ରାଜମା ପ୍ରଭୃତି ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ବତୁରେଇ ଗଜା କରି ରାନ୍ଧିଲେ ବା ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ବେଶ୍ ବଢ଼େ । ଶସ୍ୟରେ ଗଜା ହେବାଦ୍ୱାରା ସେଥିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଶ୍ୱେତସାର ହଜମ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି ଓ ସି ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଆମର ରାନ୍ଧିବା ପ୍ରଣାଳୀରେ ଯେଉଁ ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ତାହା ଗଜା ହେବା ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ ହୋଇଯାଏ । ମେଥିକୁ ବତୁରେଇ ଦେଲେ ତାର ପିତା ଅଂଶ କଟିଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ଥିବା ମୂଲ୍ୟବାନ ଆମାଇନୋ ଏସିଡ୍ ବ୍ୟବହାର ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଯାଏ ।

ବରବଟୀ, ବୁଟ ଗୋଟେଇ କଟୁ ସମସ୍ତ ରଖିଦେଲେ ସାମାନ୍ୟ ଖଟାଳିଆ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ ଯେଉଁଟା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଉପଯୋଗୀ । ଆମର ଯେଉଁ ଡାଲି, ଚାଉଳ, ନଡ଼ିଆ ମିଶି ଖେଚୁଡ଼ି କରାଯାଏ, ସେଇଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ

ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ଆମେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ଉଭୟ ପାଇଥାଉ । ଗୋଳିଆଗୋଳି ତରକାରି, ଘାଣ୍ଟତରକାରି, ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା, ନଡ଼ିଆ କୋରା ମିଶା ତରକାରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ମହାପ୍ରସାଦ, ଡାଲି, ତରକାରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଓ ସୁସ୍ୱାଦୁ । ବିଭିନ୍ନ ପରିବାରେ ବିଭିନ୍ନ ରକମର ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖାଦ୍ୟସାର ଏବଂ ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି, ତେଣୁ ଗୋଳିଆଗୋଳି ତରକାରିରେ ଆମେ ଗୁଣା ଅଧିକେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଥାଉ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି କିପରି ଭାବରେ ଆମେ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟସାର ସଂରକ୍ଷଣ କରିପାରିବା—ସବୁବେଳେ ତଟକା ପନିପରିବା, ଶାଗ ଖାଇବା ଦରକାର । ବାସି ହେଲେ ତାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ନଷ୍ଟ ହେଇଯାଏ । ବେଶୀଦିନ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ପରିବାର ଭିଟାମିନ୍ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ପନିପରିବା, ଶାଗ ପ୍ରଥମେ ଭଲରକମ ଧୋଇ ନେବେ, ତା'ପରେ କାଟି ରାନ୍ଧିବେ । କାଟିଲା ପରେ ପରିବା ଧୋଇଲେ ପାଣିରେ ମିଳେଇ ଯାଉଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହେଇଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପରିବା କାଟି ଅଧିକ ସମୟ ପାଣିରେ ପକେଇଲେ ତା'ର ସ୍ୱାଦ ନଷ୍ଟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେଇଯାଏ ।

ତରକାରି ପତ୍ର ରାନ୍ଧିବା ବେଳେ ଯେତେ କମ୍ ସମୟରେ ବେଶି ନ ସିଝେଇ ରାନ୍ଧିବେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ବେଶ୍ କମ୍ ସମୟରେ ହେଇଯାଏ ଏବଂ ଠିକ୍ ହେଇଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୁଏନି । ଡେକ୍‌ଚିରେ ରାନ୍ଧିଲେ ଡେକ୍‌ଚି ଉପରେ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ରାନ୍ଧିଲେ ବାମ୍ଫ ବାହାରିଯିବନି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ଗୁଣା ହେବନି । ପରିବା ଯେଉଁ ପାଣିରେ ରାନ୍ଧିବେ, ପରିବା ସିଝିବା ପରେ ଅଧିକ ପାଣି ହେଲା ବୋଲି ଫିଙ୍ଗିବେନି । କାରଣ‍ଏହା ଏଥିରେ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟସାର ରହିଥାଏ । ହୁଏତ ସେଇ ପାଣିରେ ଡାଲି ସିଝେଇ ଦେଇ ପାରିବେ । ତରକାରି, ସୁପ୍, ବଡ଼ଲିଆ ଝୋଳ ପ୍ରଭୃତିରେ ସେ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନ୍ତତଃ ଖାଦ୍ୟସାର ପାଇପାରିବେ । ରନ୍ଧାରେ ଅଳ୍ପ ତେଲ, ଘିଅ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ,ନନ୍‌ଷ୍ଟିକ୍ ଫ୍ୟାନ୍, ସିଲଭର୍ ପ୍ୟାନ୍, ଆଜିକାଲି ମିଳୁଥିବା

ଡକ୍‌ଡର ଲୁହ କଡ଼େଇ, ଓଭନ୍, ଗ୍ୟାସ ଓଭନ୍ ବା ଇନ୍‌ଫ୍ରାରେଡ୍‌ଟିକ୍‌ରେ କଲେ ଖୁବ୍ କମ୍ ଘିଅ ତେଲରେ ରାନ୍ଧିପାରିବେ ।

ସବୁଠାରୁ ଭଲ ରୋଷେଇ ପାଇଁ ମାଟିହାଣ୍ଡି, ପରମ ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ଜାଳେଣି ସମସ୍ୟା ଓ ତରବରିଆ ରୋଷେଇ ପାଇଁ ମାଟିପାତ୍ରର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେନି । ତେଣୁ ତମ୍ବା, ପିତ୍ତଳ, ଷ୍ଟିଲ୍ ବାସନ, ଲୁହା କଡ଼େଇ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଭଲ । ଆଲୁମିନିୟମ୍ ପାତ୍ର ଯେତେ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ସେତେ ଭଲ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଲୁମିନିୟମ ପାତ୍ର ଖୁବ୍ ଖରାପ । ବହୁଦିନ ଧରି ଆଲୁମିନିୟମ ପାତ୍ରରେ ରୋଷେଇ କଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ତରକାରି ଆଲୁମିନିୟମରେ କରି, କୋଣକୋଣ କରି ଲଗିଯାଇଥିବା କଳଙ୍କ ଛଡ଼େଇ ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଖାଇଥାଉ, ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ । ପରିବାପତ୍ର ସୁପ୍ ପାଇଁ ବା ଚଟଣୀ ପ୍ରଭୃତି ପାଇଁ ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ମିକ୍‌ସି ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ସମୟ ଓ ପରିଶ୍ରମ ଉଭୟକୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର, ଶୀଘ୍ରପଣିଆ ଲୋକେ ଗ୍ରହଣଲେଣି । ମିକ୍‌ସିରେ ପରିବାପତ୍ର ପେଷିଲେ ତା'ର ଅତ୍ୟନ୍ତ ବେଗ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି ଓ ସି କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ଏବଂ ସାମୟିକ ହେଲେ ବି ଶରୀର ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁପଯୋଗୀ ।

ଆମମାନଙ୍କର ଗୋଟିଏ ବଦ ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ଯେ ସବୁ ଫଳରୁ ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ଖାଇବା । ବିଶେଷତଃ ସେଓ, ନାସପାତି, ପିଜୁଳି, ଗାଜର, କାକୁଡ଼ି ପ୍ରଭୃତିରୁ ଆମେ ଅଯଥା ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ବସୁ । ଚୋପାର ଠିକ୍ ତଳେ ବା ଚୋପାରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟସାର, ପୁଷ୍ଟି ପ୍ରଭୃତି ଆମେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉ । ତେଣୁ ଫଳକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ କିଛି ସମୟ ପୋଟାସ୍ ପାଣିରେ ପକେଇ ତା'ପରେ କାଟି ବା ଗୋଟା ଚୋବେଇ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଆଜିକାଲି ଫଳ ପ୍ରଭୃତି ନଚୋବେଇ ମିକ୍‌ସିରେ ସର୍ବତ କରି ବା ଗ୍ରେଟର ସାହାଯ୍ୟରେ କୋରି ଖାଇଦେଉଛନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଦାନ୍ତର ପରିଶ୍ରମ ମଧ୍ୟ କମିଯାଉଛି ଏବଂ ଅଳ୍ପ ବୟସରେ ଦାନ୍ତ ଦୋହଲିଯାଉଛି ।

ପନିପରିବା ଭଲରେ ସଂରକ୍ଷଣ କରିପାରିଲେ ଋତୁରେ ନ ମିଳିବା ପରିବା ଆମେ ଖାଇପାରିବା । ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମକୁ ସବୁ

ଋତୁରେ ସବୁପ୍ରକାର ପରିବା ପ୍ରାପ୍ତ ମିଳିପାରୁଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ରହେ । କେବଳ ଋତୁର ପରିବା ନପାଇ ସବୁ ଋତୁର ସବୁ ପରିବା ଖାଇପାରୁ । ଏହା ଖାଦ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରସ୍ତୁତିକରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ନହୋଇ କିଛି ଦିନ ରହେ ।

ପନିପରିବା, ଫଳ ପାଚିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେ ବା ତା'ର ରଙ୍ଗର ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଲେ ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରେ । କଦଳୀ ପାଚିବାରେ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ (ଉତ୍ସେଚକ) ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବେଶି ପାଚିଗଲେ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏନି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇ-ଥାଏ । କମଳା, କଦଳୀ, ଆଳମଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ମୋଟା ଚୋପା ଦ୍ୱାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ଥିବାରୁ ଜୀବାଣୁ ସେଥିରେ ସହଜରେ ପଶିପାରନ୍ତିନି । ଫଳ ପ୍ରଭୃତି ଏୟାର ଟାଇଟ୍ ଥଳିରେ ପ୍ୟାକିଂ କଲେ ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ପଶିପାରେନି ।

ପାଣିକୁ ଯେପରି ଆମେ ଫିଲଟର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଶୋଧନ କରୁ ସେପରି ପାଣିଆ ଖାଦ୍ୟକୁ ଫିଲଟର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଶୋଧନ କରିପାରିବା ।

ଫଳ, ପନିପରିବା ଆମେ ଯଦି କିଛିଦିନ ସାଇତି ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁ, ତେବେ ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍ତାପ ଦେଇ ରଖାଯାଇପାରେ । ଫୁଟା ପାଣିରେ ବୁଡ଼େଇ ତା'ପରେ ପବନ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶୁଖେଇ ରଖାଯାଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସାଇତି ରଖିବାର ପ୍ରଣାଳୀ ରହିଛି । ମନେକରନ୍ତୁ ଖରାଦିନରେ ଜାମ୍ବକୋଳି ବେଶ୍ ମିଳେ; କିନ୍ତୁ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ତ ପାଇବେନି, ତେଣୁ ପରିଷ୍କାର କରି ଶୁଖେଇ ବିଭିନ୍ନ ଋତୁ ପାଇଁ ରଖିପାରିବେ । ସେମିତି କୋବି, ବିଲାତି-ବାଇଗଣ, ଅଳ୍ପ, କଦଳୀ ପ୍ରଭୃତି ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଏ । ଲୁଣ ଦେଇ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଶୁଖିଲା ଜଳକଣରେ ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ିପାରନ୍ତିନି । ସେମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଦରକାର । ଯେକୌଣସି ଫଳ ବା ପରିବାରେ ତେଲ ବୋଳିଦେଲେ ନଷ୍ଟ ହୁଏନି । କାରଣ କିନା ପବନ ସହଜରେ ବାଜେନି । ଭିନେଗାର, ଲେମ୍ବୁରସ, ତେନ୍ତୁଳିମଣ୍ଡ, ଲୁଣ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶୀତଳଘରରେ ବା ରେଫ୍ରିଜରେଟରରେ ୧୦°Cରେ ଆଳୁ, ପିଆଜ, ଆପଲ ପ୍ରଭୃତି କେତେଦିନ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇ ରହିପାରେ । ଫଳ, ପରିବା, ମାତ୍ର ୨-୧୦ ଦିନ ରହିପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଏଣ୍ଡାରେ ଜୀବାଣୁ ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରିପାରେନି ବା ଖୁବ୍ କମ୍ କରେ । ଡେଣ୍ଡ୍ ଫ୍ରିଜିଂ ପଦ୍ଧତିର ତଳ ତାପରେ ମାସ ମାସ ଧରି ସଂରକ୍ଷଣ କରିହେବ । ଅଧିକାଂଶ ଜୀବାଣୁ ରନ୍ଧାରନ୍ଧର ଉତ୍ତାପରେ, କିରଣରେ, କ୍ୟାନିଂ (ଡବାବନ୍ଦ)ରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଦୁଧ ସାଧାରଣତଃ ପାଶ୍ଚରିକରଣ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବେଶୀ ଉତ୍ତାପରେ ରଖିଲେ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟ ସାଧାରଣତଃ ୧୨-୨୪ ଘଣ୍ଟା ଆମେ ରୁମର ଉତ୍ତାପରେ ରଖିପାରିବା ।

ହିସାବରୁ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଆମର ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଅନେକାଂଶରେ ଆମର ଅପପୁଷ୍ଟିର କାରଣ; ତଥାପି ଆମର ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, ଚଳଣି, ପଛନ୍ଦ, ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ବିଶ୍ୱାସ, ସାମାଜିକ ଓ ଧାର୍ମିକ ବିଶ୍ୱାସ ଆମର ଅପପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଦାୟୀ । ଏଇସବୁ ଚିନ୍ତା-ଧାରା ନେଇ ଆମର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଧରନ୍ତୁ ଯଦି ଗୋଟିଏ ପରିବାର ସମାଜରୁ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଶିଖିଥାଏ, ତେବେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ପରିବାରରୁ ଏଇ ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରଭାବ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ ।

ଅନେକ ନିରାମିଷାଶୀ । ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ପୁଷ୍ଟି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବା ଦରକାର । ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପୂଜା, ପାର୍ବଣରେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ । ଖିରି, ଖେଚୁଡ଼ି, ଲଡୁ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁମିଷ୍ଟ ପିଠା, ତରକାରି, ମାଛ ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ସାମୟିକ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅଂଶରେ ଅପପୁଷ୍ଟି ଦୂରୀକରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେବେ ଅନେକ ସ୍ଥଳରେ ଅପମିଶ୍ରଣ ତେଲ, ଘିଅ, ଅତ୍ୟଧିକ ମସଲା ରାଗ ପ୍ରଭୃତି ଆମ ଶରୀରର କ୍ଷତି କରିଥାଏ ।

ଆମର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସଂସ୍କୃତି ଓ ଚଳଣି ରହିଛି ଯେଉଁଟାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ପିଲାର ଅନ୍ନପ୍ରାସନରେ ବା ଖିରିଚଟାରେ ଯେଉଁଟାକି ୭ ମାସ ବେଳକୁ ସାଧାରଣତଃ ହୋଇଥାଏ, ସେତେବେଳେ ଗୁଜଳ, ଗୁଡ଼, ଦୁଧର

ଖିବା ର ପ୍ରଥମେ ପିଲା ମୁହଁରେ ଚଟାଯାଏ । ତା'ପରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପିଲାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟର ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଏ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପର୍ବପର୍ବାଣି ଅଛି ସେଥିରେ ବହୁବିଧ ସୁମିଷ୍ଟ, ରୁଚିକର, ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ଭଗବାନଙ୍କ ପାଖରେ ଭୋଗ ଲାଗେ । ମାଣବସା ଗୁରୁବାର, ଶମ୍ବରଦଶମୀ, ଦଶହରା, ରାମନବମୀ, ଅନନ୍ତବ୍ରତ, ଜନ୍ମାଷ୍ଟମୀ ପ୍ରଭୃତି । ଏହାଛଡ଼ା ଜନ୍ମଦିନରେ ମଧ୍ୟ ପିଠାପଣା ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଅମାବାସ୍ୟା, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ବିଭିନ୍ନ ପୂଜନୋଇ ପରବରେ ବହୁ ରକମର ପିଠାପଣାର ଚଳଣି ରହିଛି । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଓଷାରେ ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ବିଭିନ୍ନ ଫଳ ଖାଇବାର ପଦ୍ଧତି ରହିଛି । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟସାର ବି ଓ ସି ଥାଏ । ତେଣୁ ଆମର ପର୍ବପର୍ବାଣି କଳ୍ପିତ ଭାବରେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆଶୀର୍ବାଦ । ସଂକ୍ରାନ୍ତିରେ ଆଖୁ ବ୍ୟବହାର ଖାଇବା, ନୂଆଗଡ଼, କଦଳୀ, ଅରୁଆଚାଉଳ, ଦୁଧ, ଦହି, ମହୁ, ଛେନା, କଦଳୀ ପ୍ରଭୃତି ପକାଇ ମକର ଚାଉଳ କରି ଖାଇବା ଗୋଟିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ପ୍ରଥା ।

ଆମର ଗୋଟିଏ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥା ଅଛି ବୁଢ଼ା, ବୁଢ଼ୀ, ରୋଗୀ ଏମାନଙ୍କୁ ସନ୍ଦର୍ଶନ ଗଲେ ହାତରେ ଫଳ ବା'ଟା କିମ୍ବା ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ ନେଇଯାଉ । ଏସବୁ ରୋଗୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ପୂଜା, ପାର୍ବଣ, ପାଳି, ଓଷାରେ ଚୂଡ଼ାଘସା ଓ ସିରିଣି, ପୂଜା ଆରମ୍ଭରେ ପଞ୍ଚାମୃତ (ଦହି, ଦୁଧ, ଗୁଡ଼, ମହୁ, ଘିଅ) ଖାଇବାର ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଦହି, ଦୁଧରେ ପୁଷ୍ଟିସାର କାଲସିୟମ ପ୍ରଭୃତି ରହିଛି, ଘିଅ ହେଲା ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଯାହା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଗୁଡ଼ ଓ ମହୁରେ ଲୌହ ଅଛି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ମୋଟ ଉପରେ । ଯଦିବା ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଆମେ ଖାଉ ତଥାପି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ମୁଗସିଝା, ଶାଗୁ, କଦଳୀ, ଧୂଆମୁଗ ପ୍ରଭୃତି କେତେକ ଉପବାସରେ ଆମର ଖାଇବା ପଦ୍ଧତି ଅଛି । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭବତୀକୁ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ସାଇପଡ଼ିଶା, ମନୁସଦ ଦେବାର ପ୍ରଥା ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭବତୀ ବିଭିନ୍ନ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସୁଯୋଗ ପାଏ । ଆଜି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଗର୍ଭବତୀ ଭଲ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ପିଲା

ବଢ଼ିଯିବ ଓ ଗର୍ଭବେଦନା ବଢ଼ିବ, ସେଥିପାଇଁ ଦୁଧ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ଦିଅନ୍ତିନି । ପାଣି ମଧ୍ୟ କମ୍ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି । ଗାଁଗହଳରେ ମିଳୁଥିବା ଶସ୍ତା ସୁଲଭ ଶାଗ, ଚନାବାଦାମ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲେ ମା'ର ପେଟ ଖରାପ ହେବ କହି ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବଞ୍ଚିତ କରନ୍ତି । ସେମିତି ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ବାଇଗଣ, କଞ୍ଚାକଦଳୀ ଝୋଳ ଓ ଭାତ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ କରି-ଥାଆନ୍ତି । ମା' ଡାଲି ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଲେ ପେଟ ଫାମ୍ପିବ ବୋଲି କହି ତାକୁ ଏ ଧରଣର ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତିନି । ଶାଗ, ଅଣ୍ଡା, ପନିପରିବା, ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ଦିଅନ୍ତିନି । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମା' ପୁଷ୍ଟିହୀନତାଜନିତ ରୋଗ ଭୋଗେ । ଫଳରେ ତ ଲକ୍ଷେ ବାରଣ । ତେଣୁ ମା' ଅଦୃଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ରୋଗ ଭୋଗେ ।

ଆଉ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟରୁ ଶିଶୁକୁ ବଞ୍ଚିତ କରେ । ପିଲା ବର୍ଷକରୁ ଦେଡ଼ ବର୍ଷ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଉଥାଏ । କମ୍ବା ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତି । ପିଲା ଯେ ଭାତ, ଡାଲି, ପନିପରିବା ସବୁ ଖାଇପାରିବ ଏବଂ ଏଗୁଡ଼ା ତା'ର ଶରୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ସେ ବିଷୟରେ ସେମାନେ ଅଜ୍ଞ ବା ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରନ୍ତିନି । ୫ ମାସ ପରେ ଶିଶୁକୁ ମା'କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ପରିବା ସିଝା ପାଣି, ଡାଲି ପାଣି, ସୁଜିଖିରି, କମଳାରସ, ଆଳୁଚକଟା, କଦଳୀଚକଟା ପ୍ରଭୃତି ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଚଟେଇବା ଦରକାର । ତା ହେଲେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ପିଲା ବାହାର ଜିନିଷ ଖାଇପାରିବ ଓ ତାହା ତା ଦେହରେ ବେଶ୍ ଚଳିବ । କେବଳ କ୍ଷୀରରେ ପିଲାଟିକୁ ବର୍ଷକରୁ ଦେଡ଼ ବର୍ଷ ଯାଏ ରଖିଲେ ପିଲାଟି ଦୁର୍ବଳ ଓ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭୋଗିବ ।

ପିଲାକୁ ୩ ମାସ ପରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦେବା କଥା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ବି ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଭୟ ଯେ ଏତେ ଛୋଟ କଅଁଳାଟିଆ; ସିଏ ପୁଣି ଗୋଟିଏ କଣ ଇଂଜେକସନ୍ ନେବ ? ଏ ମାସରେ ନୁହେଁ ଆରମାସରେ—ଏମିତି କହି କହି ଗଡ଼େଇ ଚାଲନ୍ତି ।

ଶେଷରେ ଶିଶୁର ଟୀକା ନେବା ହୁଏନି ଏବଂ ଶିଶୁଟି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଭୋଗି ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ ବା ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରେ ।

ଆମର ସାମାଜିକ, ଧର୍ମଗତ ଚଳଣି ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭଲ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ତଥାପି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ, ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବ ଯୋଗୁ ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ବିପଦକୁ ନିଜେ ଟାଣିଆଣୁ । ଯେଉଁଟା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ସେ ସବୁ ନିଜେ ବୁଝି ଜୀବନଯାତ୍ରା ପଥରେ ଆଗେଇବା ।

ବୁଝି ବିଚାରି କାମ କଲେ
ପ୍ରମାଦ ନ ପଡ଼ଇ ଭଲେ ।



ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ

ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଜିନିଷ ମିଶ୍ରଣ କରି ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ନିତିଦିନିଆ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା କେତେକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କେତେକ ଉପାଦେୟ ଜିନିଷ ମିଶେଇ ମିଳୁଥିବା ପଦାର୍ଥର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ବଢ଼ାଯାଇଥାଏ ।

ବନସ୍ପତି ଘିଅ ଆମ ଘରର ନିତିଦିନିଆ କାରବାର ଜିନିଷ । ଏହାର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବନସ୍ପତିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ (A) ୨୫୦୦, I U ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଡି ୧୭୫ I. U. ଯୋଗ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଲୁଣ—ଆଜିକାଲି ମିଳୁଥିବା ସଫା ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇବା ଲୁଣ (ଟେବଲ ସଲ୍ଟ)ରେ ଆଇଓଡ଼ାଇଡ଼ ମିଶେଇ ଦିଆଯାଉଛି । ତେଣୁ ଗଏଟର ନହେବାର ଏକପ୍ରକାର ପ୍ରତିଷେଧକ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗଏଟର ବେଶି ଦେଖାଯାଏ ସେଇ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ସମୁଦ୍ରଠାରୁ ଯେଉଁମାନେ ଖୁବ୍ ଦୂରରେ ରହୁଛନ୍ତି ଅର୍ଥାତ୍ ପର୍ବତାଞ୍ଚଳରେ ସେ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଭଲ । ଲୁଣରେ ଲୌହ ମିଶେଇ ରକ୍ତହୀନତା କମେଇବାର ଚେଷ୍ଟା ଚାଲିଛି । ଔଷଧ ହିସାବରେ ଲୌହ ଖାଇବା ହୁଏତ ମନେ ପଡ଼ିନପାରେ ; କିନ୍ତୁ ଲୁଣ ବିନା ତ ଖାଦ୍ୟ ଚଳିବନି ।

ଚିନି—କେତେକ ଦେଶରେ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ଓ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଭଲ ରଖିବା ପାଇଁ ଚିନିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ମିଶେଇଥାଆନ୍ତି । ଯେଉଁଠାକି

ଛୋଟ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ, ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବହୁ ଶିଶୁ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଅଭାବରୁ ଦୃଷ୍ଟି-ହୀନତା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ ରୋଗ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ଦୁଏତ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ।

ଦୁଧ—ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଡ ମିଶାଯାଇଥାଏ । ସେଇଁଟାକ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

ପାଉଁରୁଟି—ଆଜକାଲ ପାଉଁରୁଟିର ପ୍ରଚଳନ ଘରେ ଘରେ । ବିଶେଷରେ ଛୋଟ ପିଲମାନେ ଏବଂ ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଉଭୟେ ସ୍ୱକର କରୁଥିବା ଘରେ ନ ହେଲେ ନ ଚଳେ । ପାଉଁରୁଟିର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଅଟାରେ ଲାଇସିନ୍ (Lysine) ମିଶାଇ ଥାଆନ୍ତି । ରୁଟିର ପୁଷ୍ଟି ଅଂଶ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ବେସନ ମିଶାଇଥାଆନ୍ତି ।

ଘରେ ତିଆରି କରୁଥିବା ରୁଟି, ପରଟା କେବଳ ଅଟାରେ ନ କରି ସେଥିରେ ବେସନ, ମକା, ମାଣ୍ଡିଆ ପ୍ରଭୃତି ମିଶାଇ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖାଦ୍ୟସାର ଆମେ ପାଉ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଶାଗ, ହଜମକାରୀ ମସଲା ପ୍ରଭୃତି ରୁଟିରେ ମିଶାଇ ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁ । କେବଳ ପାଟି ସୁଆଦ ନୁହେଁ, ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ସେଥିପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତରେ ଲାଗିଗଲେଣି ।



ଉପବାସ

ଉପବାସ କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁଁ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା । କେତେକ ସ୍ଥଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ଉଭୟ ନଖାଇବା, କେବଳ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳମୂଳ ଖାଇବା, ସୁସ୍ୱାଦୁ ପିଠାପଣା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଆମେ ଉପବାସ କାହିଁକି କରୁ ? ପ୍ରଥମ ହେଲା ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ, ପର୍ବପର୍ବାଣି ପାଳନ ପାଇଁ, ଆନୁଷ୍ଠାନିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ନୀତିଶାସ୍ତ୍ର ଅନୁଯାୟୀ, ଯୋଗୀ, ତପସ୍ୱୀଙ୍କ ଜୀବଧାରାକୁ ରକ୍ଷାକରି, ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁରେ, ରାଗ, ରୁଷା କରି, ଅଭିମାନରେ ଭୋଜନ କମେଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ସ୍ଥଳବିଶେଷରେ ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଓ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ନେଇ ।

ଏହା ଦୁଇ ରକମର କାମ କରିଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ମନର ଓ ଶରୀରାଧାରର ପବିତ୍ରତା ରକ୍ଷା—ମୋଟ ଉପରେ ମନକୁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ନିବେଶ କରିବାର ଗୋଟିଏ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜାତୀୟତା ମନୋଭାବ, ଜଳବାୟୁର ପ୍ରଭାବ, ଐଶ୍ୱରିକ ମନୋଭାବ ଏମିତି ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମୋଟ ଉପରେ ସବୁ ଧର୍ମ, ଜାତି ନିର୍ବିଶେଷରେ ଉପବାସ ହେଲା ଗୋଟିଏ ଧାର୍ମିକ ପନ୍ଥା । ଏହା ସହିତ ଧର୍ମଗତ ସମ୍ପର୍କ ଜଡ଼ିତ ରହିଛି ।

ଯେତେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶରୀରାଧାର, ସାଧନା ସବୁ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଉପବାସର ଅର୍ଥ ହେଲା ନିଜର ନିକଟତମ ହେବା ଅର୍ଥାତ୍ ଭଗବାନଙ୍କ ନିକଟତମ ହେବା । ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରେ । ଅହଂ ବ୍ରହ୍ମସ୍ମି (ମୁଁ ବ୍ରହ୍ମା), ଏଇ ଭାବ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଆସିଥାଏ । ଭଗବାନ ବା ଜୀବାତ୍ମା ସହିତ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ହୁଏ । ମୋଟ ଉପରେ ଧାରଣା ଓ ଧ୍ୟାନ ହେଲା ଉପବାସର

ମୂଳ । ଏହା ସହିତ ଧର୍ମଗତ ସମ୍ପର୍କ ଜଡ଼ିତ ରହିଛି । ଉପବାସ ପ୍ରଥା ଧର୍ମ ସୃଷ୍ଟିର ଆଗରୁ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରାଚୀନ ସଭ୍ୟତାରେ ବିଭିନ୍ନ ଦେବତାଙ୍କୁ ପୂଜା କରିବା ଆଗରୁ ଉପବାସ ରହିବା ପ୍ରଥା ଥିଲା । ଏବେ ମଧ୍ୟ ଯେକୌଣସି ପୂଜା ଆଗରୁ ଉପବାସ ରହିବା ପ୍ରଥା ରହିଛି । ସବୁ ଧର୍ମ-ଗ୍ରନ୍ଥରେ ଉପବାସର ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏବେ ମଧ୍ୟ କର୍ମକର୍ମାଣି, ବିବାହ, ବ୍ରତ, ପିଲାର ଜନ୍ମ, ଏକୋଇଶିଆ କନ୍ୟା କନ୍ତି ଶୁଭକର୍ମରେ ମା, ବାପା, ଗୁରୁଜନ ଉପବାସ ରହିବାର ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଏପରିକି ଘର ପ୍ରତିଷ୍ଠା, କୂଅ ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ନୂଆ କଳକାରଖାନା ବା ମେସିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଶୁଭକର୍ମରେ ଘରର ମୁରବି ମାନଙ୍କରେ ପବିତ୍ର ଭାବଧାରା ଆଣିବା ପାଇଁ ଉପବାସ ରହିବା ପ୍ରଥା ରହିଛି । କାହିଁକନା ଏବେ ବି ବିଶ୍ୱାସ ହେଉ ବା ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ହେଉ ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ମନ୍ଦଶକ୍ତି ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଉପବାସ ଥିଲେ ମନର ପବିତ୍ରତା ରକ୍ଷାହୁଏ ଏବଂ କାମଟି ସୁରୁଖୁରୁରେ ହୁଏ ।

ଭାରତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଉପବାସ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ କରିଥାଆନ୍ତି । ଉପବାସ ରହିବାର କାରଣ ହୁଏତ ଅନେକ । ଘରେ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ନାହିଁ ବା ବଜାରରୁ ଆଣିବା ପାଇଁ କେହି ଲୋକ ନାହାନ୍ତି, ତେଣୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ ଜଣେ ଉପବାସ କରିବ । ଆର୍ଥିକ ଦୁରବସ୍ଥା ଅନେକ ସମୟରେ ମଣିଷକୁ ଓଜନ ଅନ୍ତତଃ ଉପବାସ ରଖେଇଦିଏ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ବାରମାସରେ ତେର ପରବ । ତେଣୁ ଧାର୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଓ ଭଲ-ମନ୍ଦ ଦିନଗୁଡ଼ିକରେ ଉପବାସ ରହିବା ନିଶ୍ଚିତ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ଟିକିଏ କଥାରେ ରୁଷି ଉପବାସ ରହିଥାଆନ୍ତି । ଏପରିକି ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ରାଗ ଅଭିମାନରେ କେବେ ଦିନେ, ଦୁଇଦିନ ଉପବାସ ରହିଥାନ୍ତି । ଭୋଜ ଖାଇ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ହେଲେ ବା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେଲେ ତା' ପରଦିନ ଉପବାସ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ହେଲା ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଉପବାସ ଓଜନ କମେଇବା ପାଇଁ । ଆମର ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ଯେଉଁ ଉପବାସ କରିଥାଉ ସେଇଟା ମାତ୍ର କେଇଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ତା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସୁମିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଭୂରିଭୋଜନ । ଏଥିରେ ଓଜନ କମିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ହୁଏତ ବଢ଼ିପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ଓଜନ କମେଇବା ପାଇଁ ଉପବାସ କରିଥାଆନ୍ତି ସେଇ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ

କେତେକାଂଶରେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ କମେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନଚେତ୍ ଆଖି ଆଗରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ; କିନ୍ତୁ କେତେ ବା ଲୋଭ ସମ୍ବରଣ କରିବ ?

ପାଣି ପିଇ ଉପବାସ କରିବା ଅର୍ଥ ଲେମ୍ବୁପାଣି, ସର୍ବତ, ପଇଡ଼ପାଣି, ଦହିପାଣି, ବିଭିନ୍ନ ଫଳରସ ପ୍ରଭୃତି ପିଇ ଉପବାସ କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟନଳୀ ବିଶୋଧନ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ବହୁ ପୁରାତନ ପେଟବେମାରି, ନାଳଝାଡ଼ା, ବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତି ପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ । ଉପବାସ ପରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ହାଲୁକା ହୁଏ ଏବଂ ନିଜକୁ ଖୁବ୍ ଭଲଲାଗେ । ଉପବାସ ଯେତେବେଳେ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ହୁଏତ ପ୍ରଥମେ ମାସକୁ ଥରେ ଓ ପରେ ୧୫ ଦିନରେ ଥରେ ତା ପରେ ହୁଏତ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ କରିପାରନ୍ତି ।

ହିନ୍ଦୁ ଧର୍ମରେ ଉପବାସ ସାଧନା ବା ଭକ୍ତିର ପ୍ରଧାନ ସୋପାନ । ଗୀତା, ଭାଗବତ, ଧର୍ମଗ୍ରନ୍ଥ ସବୁଥିରେ ଉପବାସ ହେଲା ବା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଈଶ୍ୱର ସତ୍ତାର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ।

ଇସ୍‌ଲାମ୍ ଧର୍ମରେ ମଧ୍ୟ ନମାଜ ଯେପରି ଉପବାସ ରହିବା ମଧ୍ୟ ଧର୍ମର ଗୋଟିଏ ଅଙ୍ଗ । ଏପରିକି କ୍ରମାଗତ ୩୦।୪୦ ଦିନ ଉପବାସ ରହିବା ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଖ୍ରୀଷ୍ଟାନ୍‌ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଉପବାସ ରହିବା ଧର୍ମର ଅଙ୍ଗ । ଏପରିକି ଆଶୀର୍ବାଦ ବା ଅନୁଗ୍ରହ ପାଇବା ପାଇଁ ଉପବାସ ରହିବା ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଉପାସକର ଦୁଃଖ ଲାଘବ ହୁଏ ।

ବୌଦ୍ଧଧର୍ମରେ ମଧ୍ୟ ବୌଦ୍ଧମାନେ କେତେକ ଦିନ ଉପବାସ ରହନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅପରାଧ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ହୋଇ କହି ମନେ ମନେ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି । ୟୁହୁଦିମାନେ ମଧ୍ୟ ଧର୍ମଗତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉପବାସ କରିଥାଆନ୍ତି । ଜୈନଧର୍ମରେ ଉପବାସ ଓ ସାଧନା ମଣିଷକୁ ସାଂସାରିକ ସମ୍ପର୍କରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କରି ଅନ୍ତର୍ମାନସକୁ ନେଇପାଏ । ଜୈନମାନେ ଉପବାସ ଓ ସାଧନା ପ୍ରତ୍ୟେକ ସପ୍ତାହରେ କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଏପରିକି ସମାଗତ ଭାବରେ କଷ୍ଟ ବହନ ପାଇଁ କରିଥାଆନ୍ତି । ଆମେରିକାର ଲୋହିତ-ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ଭିତରୁ କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଉପବାସ କରିବା ପ୍ରଥା ରହିଛି । ଅନେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଉପବାସ ବେଳେ ଭଗବାନ ସ୍ୱପ୍ନରେ ଧର୍ମ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ପେରୁ ଅଞ୍ଚଳର କେତେକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ଧର୍ମଯାଜକଙ୍କ ନିକଟରେ ଅପରାଧ ସ୍ୱୀକାର କରି ଉପବାସ କଲେ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ ହୁଏ ।

ବହୁ ପ୍ରାଚୀନ ସଭ୍ୟତାରେ ପୁରାତନ ଯୁଗରୁ ଉପବାସକୁ ରୋଗ ଉପଶମର ପ୍ରଧାନ ଅସ୍ତ୍ର ରୂପରେ ନିଆଯାଏ । ଏପରିକି ଅନେକ ରୋଗର ଔଷଧ ଗୁଣ ଅଧିକେ ଉପବାସ । ଧର୍ମର ମାର୍ଗ ହେଉ ବା ଯାହାହେଉ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାର କଲେ ଉପବାସ ହେଲା ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପଥପ୍ରଦର୍ଶକ । କିନ୍ତୁ ଉପବାସର ପ୍ରକୃତ ଅର୍ଥ ନବୁଝି ଆମେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ବିପରୀତ ଦିଗରେ ନେଉ । ଉପବାସର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଫଳାଫଳ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣମାନ ଉପରେ ବିଶେଷ ନିର୍ଭର କରେ । ଆମେ ଉପବାସ କେତେଘଣ୍ଟା ରହିବା ପରେ ଫଳ, ମୂଳ କିମ୍ବା ସାମାନ୍ୟ ଦୁଧ, ଦହି ପରିବର୍ତ୍ତରେ ବେଶି ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ତେଲ, ଘିଅ, ମିଠା ପ୍ରଭୃତି ଖାଇଥାଉ ଏବଂ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଦରକାରଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ମନ ଓ ଶରୀରର ସୁସ୍ଥତା, ପବିତ୍ରତା ରକ୍ଷା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତରେ ଫଳ ଓଲଟା ହୋଇବସେ । ତେଣୁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ମନୀଷୀ ଉପବାସର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ବଡ଼ ପ୍ରଶ୍ନବାଚୀ ହୋଇ-ବସେ । ମନ ଓ ଶରୀରର ପବିତ୍ରତା ରକ୍ଷା ହେଲା ଉପବାସର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଆମର ଜାତିର ଜନକ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧି ଅହିଂସା ପଥରେ ଶାନ୍ତି ପାଇଁ, ଜାତିର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ଉପବାସକୁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ପଥ ରୂପେ ବାଛିନେଇଥିଲେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଯୁଦ୍ଧ ବିରୁଦ୍ଧରେ, ଅଶାନ୍ତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦୁର୍ନୀତି, ଅନୀତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଉପବାସ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ରରୂପେ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଲାଗିଛି । ଆମର ସ୍ୱର୍ଗତ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଲାଲବାହାଦୁର ଶାସ୍ତ୍ରୀ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସୋମବାରଟିକୁ

ଉପବାସ ଦିବସ ରୂପେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ । ଏପରିକି ବହୁ ପରିବାରରେ ଏବଂ କେତେକ ହୋଟେଲରେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଓଳି ସ୍ୱେଚ୍ଛାରେ ଅନେକଙ୍କ ଘରେ ବନ୍ଦ ରହୁଥିଲା । ଏବେ ଅନ୍ୟାୟ, ଦୁର୍ନୀତି ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋକେ Hunger Strike କରିଥାନ୍ତି । ମୋଟ ଉପରେ ରୋଗର ଔଷଧ ଓ ପ୍ରତିଷେଧକ ପରି ଉପବାସ କାମ କରିଥାଏ ।

ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ଶରୀର ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ । ସୁନିଦ୍ରା ଦ୍ୱାରା ରାତିରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପୂରା ବିଶ୍ରାମ ପାଏ । ଆଜି ଆମ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀର କାମ ଆମର ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ପରେ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଆମର ଖାଦ୍ୟ ମଝିରେ ସ୍ନେହେବେଇବା ଯୋଗୁ ଏବଂ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ଯୋଗୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟନଳୀକୁ ମୋଟ ଉପରେ ବିଶ୍ରାମ ମିଳେନି ।

ସାଧାରଣ କର୍ମ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମେ ଦେଖିଲେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ବିଶ୍ରାମ । ଏପରିକି ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଦୁଇ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ, ଫଳତଃ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଲୋକର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବେଶ୍ ବଢ଼େ । ସେମିତି ସବୁବେଳେ ଗୁଣ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ବିଶ୍ରାମ ଦରକାର କରେ । ଆମେ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷାକରି ସକାଳୁ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗାଧୋଇବା, ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ପିନ୍ଧିବା ପ୍ରଭୃତି ଉପରେ ବେଶ୍ ନଜର ଦେଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ ବାହାରର ନାଳ ନର୍ଦ୍ଦମା ସଫା ଉପରେ ଯେତେ ଜୋର ଦେଉ, ପେଟ ଭିତରର ମଇଳା ସଫା ଉପରେ କ'ଣ ସେତେ ଅଧିକ ନଜର ଦେଉ ?

ସବୁ ରୋଗର ମୂଳ ହେଲା ଗଣ୍ଡଗୋଳ । ବଦହଜମ, ଝାଡ଼ା କଷଣ, ଭୋକ ନହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା ପ୍ରଭୃତି ବହୁ ରୋଗର କାରଣ ଫଳତଃ

ଏଇ ବଦହଜମ । ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଆମର ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବେଶ୍ ବାଧା ଆସେ ।

ଲଙ୍ଘନର ଅଂଶ ବିଶେଷ ହେଲା ଉପବାସ । ଚରକ ଲଙ୍ଘନର ଅର୍ଥ ହେଲା ଉପବାସ ରହି ଶରୀରକୁ ପବିତ୍ର କରିବା । ବାଗ୍‌ଭଟ୍ଟ ତାଙ୍କର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ହୃଦୟ ବହିରେ ଉପବାସର ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବିଶଦ୍ ଭାବରେ ଲେଖିଥିଲେ । ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଶାନ୍ତି, ନୀରବତା, ଶରୀର ହାଲକା, ନିୟମିତ ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସ୍ପୃହା ବଢ଼େ, ଭୋଜନ ହୁଏ, ଶୋଷ ହୁଏ, ଗଳା ଓ ସ୍ୱର ଠିକ୍ ରହେ, ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ଏବଂ ମୋଟ ଉପରେ ହୃଦୟର ପବିତ୍ରତା ବଢ଼େ ।

ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗର ବିଶେଷଜ୍ଞ ତଥା ଅନୁଭୂତିପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ଉପବାସକୁ ରୋଗର ମହୌଷଧି ରୂପେ ନେଉଥିଲେ । ଉପବାସ ସହିତ ଔଷଧ ଖାଇବା ନିୟମ ଥିଲା । ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ କଥା ବିଚାର କଲେ ଆମେ ଜାଣିପାରିବା ଯେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବେମାର ପଡ଼ିଲେ, ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା ହେଲେ ଉପବାସ ରହିଯାଉଥିଲେ । ଏପରିକି ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ଉପବାସ ରହି ଯାଉଥିଲେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାବିଦ୍‌ମାନେ ଉପବାସକୁ ବିଶେଷ ସ୍ଥାନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ପୁନା, ଉରୁଲି କାଞ୍ଚନ ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ । ଆମେରିକାନ୍ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାବିଦ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଉପବାସ ଜଣକୁ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଦାନ କରିପାରେ । ବହୁ ଜଟିଳ ରୋଗ ଉପବାସରେ ଭଲ ହୋଇଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ବହୁ ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନୀ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲସର, ବାତଜ୍ୱର, ପୁରାତନ ଘା, ମୂର୍ଚ୍ଛା ବେମାରୀ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ କରିବାର ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ଏପରିକି ଋଷିୟାନ୍ ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନୀ ୪୫ ଦିନ ଉପବାସ ରହି ନିଜର ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବେମାରୀରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲଭିଥିଲେ ।

ଧନ୍ୱନ୍ତରୀଙ୍କର ପ୍ରଶ୍ନ ଥିଲା କଳିଯୁଗର ଆୟୁର୍ବେଦ ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କୁ, ଯେ ଏ ସଂସାରରେ ସୁସ୍ଥ କିଏ ? ଭଗଭଟ୍ଟ ଉତ୍ତର ଦେଇଥିଲେ ହିତଭୁକ୍, ମିତଭୁକ୍ ଅସକଭୁକ୍ । ଯିଏ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ, କମ୍ ଖାଏ, ତାର କ୍ଷୁଧା ପୂରଣ ପାଇଁ ପୂରା ଖାଏନି ସେଇ କେବଳ ସୁସ୍ଥ । ତେଣୁ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ

ରଖିବା ପାଇଁ, ମନର ପବିତ୍ରତା ପାଇଁ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଉପବାସ କର । ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପବାସ ରହି ପାରିବେନି ସେମାନେ ଲେମ୍ବୁପାଣି ଫଳରସ, ଦହି ପାଣି ପ୍ରଭୃତି ଖାଇପାରିବେ । ଅତି ବେଶି ହେଲେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇ ପାରନ୍ତି । ଉପବାସ ବେଳେ ଉପାସନା କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମନର ପବିତ୍ରତା ବଢ଼ିଯିବ । ସେଇଥିପାଇଁ ଆଗେ ଆମର ଅଜମା କହୁଥିଲେ—

"ଖାଲି ପେଟ
ଦୂରେଇ ରଖେ ରୋଗର ନାଟ
ରହିଲେ ଆମେ ଉପବାସ
ରୋଗର ହୋଇବ ବିନାଶ"

ବାସ୍ତବିକ ଏ ବାଣୀଟି ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । ଖାଲି ଏତିକି ନୁହେଁ, ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଉପବାସ ବହୁ ରୋଗର ନିରାକରଣର ମହୌଷଧି । ବିଗତ ୪୦ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଏହି ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିଛନ୍ତି । ରୋଗର ପ୍ରକାରଭେଦରେ ଉପବାସ । ଆଲର୍ଜି, ଆଜମା, ସର୍ଦ୍ଦି, ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ, ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ, ବିଭିନ୍ନ ଟିଉମର, ଚକ୍ଷୁରୋଗ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକାଗୋ ଇଉନିଭରସିଟିର ଫିଜିଓଲଜି ପ୍ରଫେସର କାରଲ୍‌ସନ ଗବେଷଣା କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଲୋକ ଯଦି ବିଶେଷ ଥଣ୍ଡା ଜଳବାୟୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ନ ଆସେ, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ନ କରେ, ଏବଂ ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟର ସମାନତା ରକ୍ଷା କରୁଥାଏ, ତେବେ ବିନା ଖାଦ୍ୟରେ ୫୦ରୁ ୭୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଞ୍ଚି ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ଶକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର, ଯାହା ଉପରେ ଏହା ନିର୍ଭର କରେ । ମଣିଷ ଜାତିର ଜନ୍ମ ସହିତ ଉପବାସ ରହିବା ପ୍ରଥାର ଆରମ୍ଭ ହୁଏତ ସମାନ ଭାବରେ । ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ କାଳରେ ଏ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ କିଛି ନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ବର୍ଷ ହେବ ଏହାର ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହୋଇଛି । ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ଯେତେବେଳେ କେତେକ

ଔଷଧ ଉପରୁ ବିଶ୍ୱାସ କମିଆସିଲା ଓ କେତେକ ଔଷଧର କୁଫଳ ଦେଖିଲେ ସେତେବେଳେ ରୋଗୀର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଉପବାସ ରହିବା ଗୋଟିଏ ସୁବିଧା ପନ୍ଥା ବାହାର କଲେ । ଏପରିକି ବିଭିନ୍ନ ଜ୍ୱରର ଏବଂ କଲେରା ପ୍ରଭୃତି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରେ କେବଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ରୋଗ ଉପଶମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା । ୧୮୩୭ରେ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଗ୍ରାହାମ ସିଷ୍ଟମ ମତ ଦେଲେ ଯେ ଦିନରେ ଗୋଟିଏ ଓଳି ନ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ । ଡକ୍ଟର ବୋମଣ୍ଟଙ୍କ ମତରେ ଅତି ସାଂଘାତିକ ଧରଣର ସର୍ଦ୍ଦି ମଧ୍ୟ ବିନା ଔଷଧରେ ,କେବଳ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଭଲହୋଇ ପାରିବ । ୧୯୧୫ରେ ରକଫେଲର. ମେଡ଼ିକାଲ ଇନଷ୍ଟିଚ୍ୟୁଟ୍ ହସ୍‌ପିଟାଲର ଜଣେ ବିଶେଷଜ୍ଞ କେବଳ ଉପାସ ଦ୍ୱାରା ବହୁମୂତ୍ର, ପେଟଗଣ୍ଡଗୋଳ, ଚର୍ମରୋଗ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ପ୍ରଭୃତି ଭଲ କରୁଥିଲେ । ବିଜ୍ଞାନ କେବଳ ବିଜ୍ଞାନାଗାରରେ ଆବଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ନିଜର ଅବଲୋକନ, ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଯେ କୌଣସି ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ୱାସ-ଯୋଗ୍ୟ । ଉପବାସ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଶରୀର ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ।

ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଉପବାସ ହେଲା ଶରୀର ପାଇଁ ଓ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ ବିଶ୍ରାମ । ଦିନସାକର ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା ଖଟଣି ପରେ ଜଣେ ଶ୍ରମିକ ଶୋଇଲା ପରେ ଯେପରି ତାର ସମସ୍ତ କ୍ଲାନ୍ତ ମେଣ୍ଟାଏ, ସେପରି ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କଲେ ଶରୀରର ଖାଦ୍ୟନଳୀ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଉପବାସ ବେଳେ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ, ବାହାରର ଶୀତଳତା, ମାନସିକ ଆବେଗ ବା ଉତ୍ତେଜନା ଆମର ଶରୀରର ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରେ । ଫଳରେ ଉପବାସ ରହି ସୁଫଳ ପାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମକୁ କୁଫଳ ମିଳେ । ଉପବାସ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଚତୁର ସଚେତନତା ଆସେ । ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଉପକାର ଅନେକ, ବିପଦ କମ୍ ।

ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବ କିପରି ? କେବଳ ସାମାନ୍ୟ ଫଳରସ ଖାଇ, ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ରସର ପରିମାଣ ବଢ଼ାଇବାକୁ ହେବ । ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଫଳରସ ଖାଇ ତା'ପରେ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା

ଦରକାର । ସବୁବେଳେ ପେଟଭରି ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ଦିନ ଭିତରେ ୫-୬ ଥର ଖାଆନ୍ତି, ଥରେ ନ ଖାଇଲେ ଉପବାସ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ଦରକାର । ଯଦି ଉପବାସ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ ସପ୍ତାହରେ ଜଣେ ଗୋଟିଏ ମିଲ୍ ବନ୍ଦ କରି ଦେଇପାରେ । ଉପବାସ କରି ଯଦି ଜଣେ ଦିନ ଭିତରେ ୭-୮ ଥର କଫି, ଚା ଖାଇ ଲାଗିଲା, ତେବେ ଉପବାସର ମହତ୍ତ୍ୱ ରହିଲା କେଉଁଠି ? ଫଳ ଓ ଦୁଧ ଖାଇ ଜଣେ ଉପବାସ କରିପାରେ । ତେବେ ସବୁ ଉପରେ ରହିଲା ମନର ବଳ, ଶକ୍ତି, ସ୍ଥିରତା ଯେଉଁଟାକି ସୁସ୍ଥତା ଆଡ଼କୁ ଆମକୁ ଟାଣି ଆଣିବ । ତେବେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଉପବାସ ନ କରିବା କାହିଁକି ?



ଖାଦ୍ୟରେ ଖିଆଲ ବା ଝୁଙ୍କ

ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଜରୁରୀ । କିନ୍ତୁ ଆମର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ କେତେକ ଝୁଙ୍କ, ବିଶ୍ୱାସ ଭାବନା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଓ ପାରିବାରିକ ପରିବେଶ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଆମେ ସମାଜରୁ, ପରିବାରରୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଶିଖିନେଉ । ତେବେ ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରଦେଶରେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଗରମ କରିବ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ପେଟ ଥଣ୍ଡା କରିବ, ଦେହ ଥଣ୍ଡା କରିବ ସେ ପ୍ରଥା ବିଶେଷ ଭାବରେ ପ୍ରଚଳିତ । ଏପରିକି ଆୟୁର୍ବେଦ ଓ ୟୁନାନୀ ପଦ୍ଧତି ଏହି ବିଶ୍ୱାସକୁ ମାନିନିଅନ୍ତି ।

ଆମ୍ବଟା ଦେହ ପାଇଁ ଗରମ ଏବଂ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ, କେବଳ ଆମ୍ବ ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକା ଖାଇଲେ ବଥ ହେବ, ତା'ର ଗରମ ଫଳ ଶରୀର ଉପରେ କମେଇବା ପାଇଁ ଦୁଧ ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାଉ, ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଗାଁ-ଗହଳିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସହରାଞ୍ଚଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଠାରେ ପ୍ରଚଳିତ । ଆମ୍ବର ଗରମ ପ୍ରଭାବ କଟେଇବା ପାଇଁ ଯଦି ଦୁଧ ନ ମିଳିଲା, ତେବେ ଆମ ମନରେ ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ରହେ ଯେ ଆମ୍ବ ଖାଇଲା ପରେ ଦେହରେ ବଥ ବାହାରିବ । କେବଳ ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ଏହି ଧାରଣା ନାହିଁ, ଆମେରିକାର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ, ବର୍ମା, ଥାଇଲାଣ୍ଡ, ଫିଲିପାଇନ, ଭିଏତନାମ, ମାଲେସିଆ ପ୍ରଭୃତିରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଖାଦ୍ୟକୁ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାନ୍ତି । ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଉ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଶୀତଦିନରେ ଓ ବର୍ଷାଦିନରେ ଖାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ମନେକରି ରାନ୍ଧି ବା ଖାଉ । ଗହମ, ଗୁଡ଼, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ରସୁଣ, ପିଆଜ, ଘି, କଫି, ଅଦା, ଗୁଆଘିଅ, ସୋରିଷତେଲ, ତେଜପତ୍ର, ଗୋଲମରିଚ, ଅନ୍ୟ ମସଲା-

ମସଲା, ମହୁ ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅମ୍ବ, ପଣସ, ନଡ଼ିଆ ପ୍ରଭୃତି ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ।

ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ବୁଝୁଁ ଭାତ, ଦହି, ଘୋଳଦହି, ପଖାଳ, ଷୁଇଁପଖାଳ, କାକୁଡ଼, ତରଭୁଜ, ପାଚିଲାକଦଳୀ, ଇସୁଆଳ ଫଳ, ପଇଡ଼, ଶାଗୁ, ବାର୍ଲି, କାଞ୍ଜି, ସର୍ବତ (ଲଣ୍ଡାବଗୁଲି ମଞ୍ଜି), ପାଚୁଆ ପ୍ରଭୃତି । ସେଇଥିପାଇଁ ଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତି ହେଲେ ବା ଖରାଦିନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସର୍ବତ, ବାର୍ଲି ପାଣି ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାଉ । ଏଇଟା ଆମର ଗରମ ଦିନର ଚଳଣି । ଏପରିକି ରାତିରେ ଦହି ଖାଇଲେ ଦେହ ଥଣ୍ଡା ହୋଇ ସର୍ଦ୍ଦି,କାଶ ହେବ ବୋଲି ଆମର ଦହି ରାତିରେ ଅଧିକାଂଶ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ।

ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଯେକୌଣସି ଚମ ବେମାରିରେ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ବିଆଯାଏନି । ସାଧାରଣତଃ ଆମର ଧାରଣା ଯେ ରକ୍ତ ଅପରିଷ୍କାର ହେଲେ ଚମରେ ବିଭିନ୍ନ ରକମ ବେମାରି ବାହାରେ । ଏପରିକି ଆଖିଧାରି ପ୍ରଭୃତିରେ ମଧ୍ୟ ଗରମ ଜିନିଷ ଖାଇବା ମନା । ଏଇ ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ କେତେକ କେତେକ ଓଲଟା ଭାବରେ ଧରାଯାଇଥାଏ । ଗରମକୁ ଥଣ୍ଡା ଓ ଥଣ୍ଡାକୁ ଗରମ ହିସାବରେ । ଆମର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଏପରି ଦୃଢ଼ ଯେ ଆମେ ସହଜରେ ସେଇକଥା ଦୂର କରିପାରୁନା ଏବଂ ଏଇ ଧାରଣାରେ ଆମେ ହୁଣ୍ଡୁହୁଣ୍ଡିଆ ରହିମା ଚଳଣି କରିଥାଉ ।

ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବା ବିଷୟରେ ଧାରଣା—ଭାତ ରୁଟି ଅପେକ୍ଷା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଧାରଣା ଓଲଟା ବା ଗହମ ବେଶି ବଳକାରକ । ଭାରତର ଉତ୍ତରାଞ୍ଚଳରେ ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତିରେ ଖେଚୁଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି ଖାଇବାକୁ । ଆମର ଏ ଅଞ୍ଚଳରେ ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ଜଳାରୁଟି ବା ରୁଟିକୁ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାଆନ୍ତି ।

ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଗୁଆଘିଅ ସବୁଠାରୁ ଉପାଦେୟ ଓ ସମ୍ଭ୍ରାନ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବଳକାରକ । ସେଥିପାଇଁ ପିଲା ହେଲା ପରେ ପ୍ରସୂତୀକୁ ଦରକାରଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଘିଅ ଦେଇଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ

ତୁଳନାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଘିଅ ଓ ତେଲ ଭିତରେ ଶକ୍ତି ଓ ଉପଯୋଗିତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫରକ ବେଶ୍ କମ୍ ।

ମାଛ ସହିତ ଦୁଧ ବିଷ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଏପରିକି ମାଛ, ଦୁଧ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଖାଇଲେ ଦେହରେ ମୁହଁରେ ଧଳାଛିଟ ହେବ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ହେବାର ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଦହି ମାଛ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଏବଂ ପ୍ରଚଳିତ ଭୋଜିର ତରକାରି । ଅନେକେ ସୁଷମ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ କେବଳ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାକୁ ବୁଝନ୍ତି । ଆଉ କେତେକଙ୍କର ସେ ବିଷୟରେ ସେପରି କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥିର ଧାରଣା ନାହିଁ । କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ନିହାତି ଦରକାର ଏଇ ଧାରଣା । ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଧ, ପ୍ୟାକ ହୋଇ ମିଳୁଥିବା ଦୁଧ, ବୋତଲରେ ପ୍ୟାକ୍ ଦୁଧର ଗୁଣାତ୍ମକ ବିଷୟରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧାରଣା ଅନେକଙ୍କର । ଏଇଟା ବିଶେଷରେ ନିରାମିଷ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମନର ଧାରଣା ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଗର୍ଭପାତ କରେ ବୋଲି ଅନେକ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦେଇନଥାନ୍ତି । କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡାର ମଞ୍ଜିର ଜରାୟୁ ଉପରେ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ କରିବାର ପ୍ରଭାବ ଅଛି । ଏଇ ଧାରଣା ନେଇ ଆମେ ମୋଟ ଉପରେ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ଦେଉନ । ଲିଚୁ ଓ ପଣସକୁ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତରେ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଏଇ ଧାରଣା ନେଇ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଲିଚୁ ଓ ପଣସ ଦେଇନଥାନ୍ତି । ଏଇ ଧରଣର ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବାରୁ ଗର୍ଭବତୀ ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଶାଗ ଯଥା ସଜନା ଶାଗ, ପୋଇ ପ୍ରଭୃତି ଗରିଷ୍ଠ ଓ ବଦହଜମ ହେବ କହି ଗର୍ଭବତୀକୁ ଦିଅନ୍ତିନ । ଡାଲି ଓ ଚିନାବାଦାମ ଖାଇଲେ ପେଟ ଫାମ୍ପିବ ଓ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ କହି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ ଦେଇନଥାନ୍ତି ।

ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ କଥା ଆମ ରାଜ୍ୟର ହେଲା, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ କମ୍ ଖାଦ୍ୟଦେବା । କାହିଁକି ନା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ବଡ଼ ହୋଇଯିବ ଓ ପ୍ରସବ ହେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଅପର ପକ୍ଷରେ ପରିମାଣ ଓ ଗୁଣାତ୍ମକ ଉଭୟ

ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମା'ର ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଓ ସୁଷମ, ସୁପାଚ୍ୟ, ସୁସ୍ୱାଦୁ ହେବା ଦରକାର ।

ସବୁଠାରୁ ବଡ ଅସୁବିଧା ହେଲା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବାରେ କଟକଣା । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ ମୋଟ ଉପରେ କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଧାରଣା ଯେ ପାଣିର ପରିମାଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ବେଶି ହେଲେ ପେଟରେ ପାଣି ଜମିବ ଏବଂ ନାନା ପ୍ରକାର ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ହେବ । ଏଇ ବିଶ୍ୱାସ ଏକେବାରେ ଦୂର ହୋଇନାହିଁ ବୃଦ୍ଧ ବୃଦ୍ଧା କେତେକଙ୍କ ମନ ଭିତରେ ସ୍ଥିର । ହୁଏତ କାରଣ ହୋଇପାରେ ଆଗେ ଦୂଷିତ ପାଣି ଖରା ପିଆରେ ପିଇ କେତେକ ବିଭିନ୍ନ ରକମ ପେଟ ରୋଗରୁ ଭୋଗୁଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ କି ଅସଲ କାରଣ ନବୁଝି ପାଣି ମୁଣ୍ଡରେ ସବୁ ଦୋଷ ଲଦି ଦେଉଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଦୂଷିତ ପାଣି ଯେ କାରଣ ଏକଥା କେହି ଚିନ୍ତାକରି ନଥିଲେ ।

ବିଶେଷ ଭାବରେ ଝାଳ ବୋହିବା ଓ ପ୍ରସବ ପରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଇ ଶରୀରରୁ ଜଳୀୟଅଂଶ କମିଯାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପାଣି ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର । ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳ, ପିଆପାଣି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଓ ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ ଦିଆପିବା ଦରକାର । ପ୍ରସୂତି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମ ସମାଜରେ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ଉପଦେଶରେ ବହୁ ଖାଦ୍ୟର ବାରଣ ଅଛି । ଅମ୍ଳ ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ପିଲାର ପେଟ ଫାମିବ, ମା ଦୁର୍ବଳ ହେବ ଇତ୍ୟାଦି । ସେଗୁଡ଼ା ପୂରା ଭ୍ରମ ଧାରଣା ।

ପିଲା ମଧ୍ୟ ଆମର ଏଇ ଧରଣର ଭ୍ରମ ଧାରଣାରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିନାହାନ୍ତି । ଡାଲି ଖାଇଲେ ପେଟ ଫାମିବ, ବାୟୁ ବେଶି ହେବ କହି ସାଧାରଣତଃ ତୁଆଙ୍କୁ ଡାଲି ପ୍ରଭୃତି ଦିଅନ୍ତିନି । ଡାଲିରେ ଯେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି ହୁଏତ ଏ ଧାରଣା ତାଙ୍କର ନାହିଁ । ଯାହା ଯୋଗୁ ବହୁଆଳ ତୁଆ ଅପପୁଷ୍ଟିରୁ ଭୋଗେ । ପିଲାମାନେ କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବର୍ଷକରୁ ଦେଢ଼ ବର୍ଷ ଯାଏ କେବଳ ମା-କ୍ଷୀର ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଖୁବ୍ ବେଶୀ ହେଲେ ଗାଈ କ୍ଷୀର ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ଆଉ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲା ଯେତେବେଳେ ଦେଢ଼ରୁ ଦୁଇବର୍ଷର ପୂରା ମା କ୍ଷୀର ଛାଡ଼ିଥାଏ, ସେତେବେଳେ

ଏଇ ଧାରଣା ନେଇ କେବଳ ଗହମ ଖିରି ବା ଖୁଦଖିରି ତା ଖାଦ୍ୟ ହେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିବା ସିଝା, ଡାଲିପାଣି ପ୍ରଭୃତି ଛୁଆଙ୍କୁ ଦେଇନଥାନ୍ତି । ପିଲାର ଅନ୍ନପ୍ରାସନ ସାଧାରଣତଃ ୭ ମାସ ବେଳକୁ ହେଇଥାଏ । ତା ପରେ ପିଲାକୁ ମୁଗଡାଲି ପାଣି, ଭାତଚକଟା, ଆଳୁଚକଟା ସାମାନ୍ୟ ପରିମାଣରେ ଦେଲେ ଭଲ । ମୁଗଡାଲି ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ପିଲା ପୁଷ୍ଟି ପାଏ ।

ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ଡାଲି ଭଲରେ ସିଝା ବା ଶୁଖେଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ଛତୁଆ ପରି କରି ଗ୍ରୋଟଛୁଆଙ୍କୁ ଖିରିରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ହେଉଁଟାକ ପିଲାପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ ପୁଷ୍ଟି ଜନିଷ ହେଲା ପାଚିଲା କଦଳୀ । କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ବାସ ଯେ ପାଚିଲା କଦଳୀ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେଲେ ତାଙ୍କର ମୂର୍ଚ୍ଛା ବେମାରି ହୁଏ ଏବଂ ବାତମାରେ । ହୁଏତ ପାଚିଲାକଦଳୀ ଏକେବାରେ କଞ୍ଚା ଟାଣ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଗ୍ରୋଟଛୁଆଙ୍କୁ ଦେଲେ ବଦହଜମ କରିଥାଏ ଏବଂ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳରୁ କେବେ ହୁଏତ କାହାର ଏପରି ଏପରି ଅସୁବିଧା ହେଇଥାଇପାରେ ଏବଂ ସେଇ ସମୟରେ ମାତ୍ର ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହା ଛୁଆଙ୍କୁ ଦେବା ନିଷିଦ୍ଧ ଥିବ । କିନ୍ତୁ ନରମ ପାଚିଲାକଦଳୀ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ।

ମଇଁଷିଦୁଧ ଛୁଆଙ୍କୁ ଦେଲେ ପିଲା ନିର୍ବୁଦ୍ଧିଆ ହୁଅନ୍ତି, ଏଇ ଧାରଣା ଦକ୍ଷିଣଭାରତର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ବେଶ୍ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ । ହୁଏତ ଏଥିରେ ଥିବା ଚର୍ବିଅଂଶ ଓ ଫେଣ ପାଇଁ ଏଇ ବିଶ୍ବାସ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ । ଏତେ ଉପାଦେୟ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଥଚ ଅନ୍ଧବିଶ୍ବାସର ବଶୀଭୂତ ହେଇ ଆମେ ପିଲାଙ୍କୁ ସୁଲଭ ପୁଷ୍ଟିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରୁଛୁ ।

ପିଲାଟି ଜନ୍ମନେଲା ପରେ ମା'ର ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ହୁଏ ତାହାର ପରିମାଣ ଅଳ୍ପ, ବହଳିଆ ଓ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର । ଏଥିରେ ପିଲାର ରୋଗ ନିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟସାର ବେଶ୍ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନେକେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ବାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହେଇ ଏହାକୁ ଡାହାଣୀ କ୍ଷୀର କହି ପିଲାକୁ ଦିଅନ୍ତିନି । କେବଳ ଚିନି ପାଣିରେ ବା ଗୁଆ କ୍ଷୀରରେ ୫-୭ ଦିନ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ଯାହାଦ୍ବାରା ଛୁଆଟି ମା'ଠାରୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି, ଖାଦ୍ୟସାର ପ୍ରଭୃତି ପାଇବାରୁ

ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ଆମ ଭାରତବର୍ଷର ବହୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଗାଈ ଓ ମଇଁଷିର ପ୍ରଥମ କେତେଦିନର ଦୁଧ ଅପରିଷ୍କାର ଭାବେ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଇଥାନ୍ତି, ଯାହାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ।

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖୁ ଯେ ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ବିଶେଷଭାବରେ ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଶ୍ରେଣୀ ଓ ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଅଭାବରୁ ପିଲାମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ତରଳ-ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ବିଭିନ୍ନ ପେଟ ବେମାରୀ ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି । ପିଲାର ପେଟ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯିବ କହି ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଛୋଟ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ଜଡ଼ାତେଲ ପିଆଇ ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ସାଂଘାତିକ କରିଥାଆନ୍ତି । କାହିଁକନା ପିଲା ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ସାରାଂଶ ପାଇ ବଞ୍ଚିବାରୁ ମଧ୍ୟ ବଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ଓ ବାନ୍ତି ହେଲେ ମା, ବାପାମାନେ ପିଲାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାଣି ନଦେଇ ରଖିଥାଆନ୍ତି । କେବଳ ଚିନି ଲୁଣ ମିଶା ପାଣି ଦେଲେ ହୁଏତ ପିଲାଟିର ଅବସ୍ଥା ସାଂଘାତିକ ହୁଅନ୍ତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କିଛି ପାଣି ଓ ଖାଦ୍ୟ ନଦେଇ ପିଲାଟି ଝାଡ଼ା ବେମାରୀରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଅଭାବରୁ ହିଁ ମରିଥାଏ । ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖୁଆଇବାରେ ବିଶେଷ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ରକ୍ଷାକରିବା ଦରକାର । ନିଜର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନରଖି ପିଲାକୁ କିଏ ଖଣ୍ଡିଛି କହି ବା ନଜର ଦେଇଛି କହି ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା କରୁଥାନ୍ତି ।

ଶେଷକୁ କାଙ୍କ ନଚାହିଁ ଗଡ଼ୁଥା ନାହିଁ ବୋଲି ମୁଣ୍ଡରେ ହାତଦେଇ ବସୁ ।



ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଆଜିକାଲି ନିରାମିଷ ଖାଇବା ଉପରେ ଅଧିକ ଜୋର ଦିଆଯାଉଛି । ପୃଥିବୀର ଇତିହାସ ପୃଷ୍ଠା ଯଦି ଆମେ ଖୋଲି ଦେଖୁ, ତେବେ ହିଟଲର ଓ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଉଭୟ ନିରାମିଷାଶୀ ଥିଲେ । ହୁଏତ ହିଟଲର୍ କୌଣସି ଭାବପ୍ରବଣ କାରଣ ନେଇ ମାଛ, ମାଂସ ଛୁଉଁ ନ ଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଗୋଟିଏ ମହାନ୍ ଆଦର୍ଶ ନେଇ ଆମିଷ ଖାଉ ନ ଥିଲେ ଏବଂ ଆମିଷ ଖାଇବା ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରଚାର ଚଳାଇଥିଲେ । ଏଇଟା ହିଁ ହେଲା ଦୁହିଁଙ୍କ ଭିତରେ ପ୍ରଭେଦ । ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ଼ ସଙ୍କ ମତରେ ଆମିଷ ଖାଇବା ଶବ ଖାଇବା ସହିତ ସମାନ । ପୃଥିବୀର ବହୁ ବିଶିଷ୍ଟ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ନିରାମିଷାଶୀ ଥିଲେ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ନିରାମିଷ ଭୋଜୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଯେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦରକାର ସେ ବିଷୟରେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ବେଶ୍ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ୧୯୭୫ ରେ ଇଉନାଇଟେଡ୍ ଷ୍ଟେଟସ୍‌ରେ ଯେଉଁ ଓ୍ୟାଲଡ୍ କଂଗ୍ରେସ ହୋଇଥିଲା ତାର ପ୍ରଧାନ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଥିଲା ପଶୁଙ୍କଠାରୁ ମାନବିକତା ଆଡ଼କୁ ଗତି । କୃଷ୍ଣଚେତନା ମଠର ପ୍ରଧାନ ହେଲା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ । ବହୁ ଧର୍ମ ଅନୁଷ୍ଠାନର ପ୍ରଧାନ ହେଲା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ । ଏବେ ଧର୍ମଗତ କାରଣ ବିନା ମଧ୍ୟ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଅନେକ ଇଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଟଳିଲେଣି । ଏବେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ଏବଂ ବହୁ ଉନ୍ନତ ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ଶାକାହାରୀ ସମାଜ ଗଢ଼ିଉଠିଲାଣି । କେବଳ ଏତିକି ନୁହେଁ ନିରାମିଷ ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ ଯେମିତି ବେଶି ହେବ ସେଇ ଚେଷ୍ଟାରେ ସେମାନେ ଆଗେଇଲେଣି । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଏ ବିଷୟରେ ବହୁ ପତ୍ରିକା ବାହାରିଲାଣି ।

ଭାରତବର୍ଷ ହେଲା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟର ମୂଳସ୍ଥଳୀ । ଅଶୋକଙ୍କ ରାଜତ୍ୱରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୨୫୦୦ ବର୍ଷରୁ ଇ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ପ୍ରସାରଲାଭ କରିଛି ।

ଆର୍ଥିକ ଦୁର୍ବଳ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମିଷାଶୀ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଦାମକୁ ମାସ ମାସକୁ ଥରେ ବା ଦୁଇଥର ମାଛ କ ମାଂସ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଭାରତବର୍ଷରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟର ଧାରା ହେଲା ଇତିହାସ, ଭୂଗୋଳ, ନୈତିକତା ଏବଂ ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଭିତ୍ତି କରି । ଏହାଛଡ଼ା ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ, ସୁଲଭତା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ପୃହା, ପରିବାରର ଚଳଣି ପ୍ରଥା, ନିୟମଧାରା ମଧ୍ୟ ଆମିଷ ଖାଇବା ଉପରେ ବେଶ୍ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ତା ପରେ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ତେଲ, ଘିଅ, ମସଲାର ପରିମାଣ । ଭାରତୀୟ ସଭ୍ୟତାର ପ୍ରଧାନ କଥା ହେଲା ଅହିଂସା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜାତି ଓ ଧର୍ମର ଶାକାହାରୀ ସଂଖ୍ୟା ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ମାଛ, ମାଂସ ତ ଆମିଷ, କେତେକ ଅଣ୍ଡାକୁ ନିରାମିଷ ଶ୍ରେଣୀର କରିଥାନ୍ତି । ଅନେକ Lacto-Vagitarian, ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଧ ଓ ପରିପରିବା ଖାଆନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଅନେକ କେବଳ ଶାଗ, ସବ୍ଜି ଖାଇ ବଞ୍ଚନ୍ତି । ଏପରିକି ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନା, ମହୁ, ଘିଅ, ଲହୁଣୀକୁ ପ୍ରାଣୀଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଆମ ଭାରତୀୟ ସଂସ୍କୃତିରେ ଦୁଧ, ଦହି ଖାଆନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ରସୁଣ, ପିଆଜ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଭାରତର ରକ୍ଷଣଶୀଳ ଜୈନମାନେ ପଣସ, କୋବି, ବଟ, ଆଳୁକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେହିଗୁଡ଼ାକ ମାଟି ତଳେ ହୁଏ ଏବଂ ଶରୀରର କିଛି ଅଂଶ ପରି ଦେଖାଯାଏ ଯଥା ମାଂସ, ବ୍ରେନ୍ ବା ରକ୍ତର ରଙ୍ଗ—ଏଇଟା ହୁଏତ ଜୀବର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବ୍ରାହ୍ମଣ ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ମାଛ ଖାଆନ୍ତି । ତାହାଙ୍କ ମତ ଜଳାହାର ବା ପାଣିର ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ମାଛକୁ ନେଇଥାଆନ୍ତି ।

କେରଳ ଓ ବେଙ୍ଗଲର ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭୌଗୋଳିକ ପରିସ୍ଥିତିନେଇ ମାଛକୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଧାନ ଆହାର ରୂପରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଆନ୍ତି । ଭାରତର କେତେକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପ୍ରକୃତ ନିରାମିଷାଶୀ ଶାକାହାରୀମାନେ ଦୁଧ ଏବଂ ଦୁଧରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଶାକାହାର ଭିତରେ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଭାରତରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଶାକାହାରୀ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଗଢ଼ିଉଠୁଛି, ସେମାନଙ୍କ ମତରେ ଯେଉଁଗୁଡ଼ାକ ପଶୁଠାରୁ ଆସେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଅଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ (Unfertilised form) ଅଣ୍ଡାକୁ ନିରାମିଷ ଭିତରେ ନେଇଥାନ୍ତି । ଆଜ

କେତେଗୁଡ଼ିଏ ମାଂସାଶୀ ଲୋକଙ୍କୁ ଶାକାହାରୀଭୁକ୍ତ କରନ୍ତି ହେଲେ ମାଂସ ଖାଇ ମଧ୍ୟ । ତାଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ହେଲା ଛେଳି ଘାସ ଖାଏ ଏବଂ ପତ୍ର ଚୋବାଏ, ତେଣୁ ତା ମାଂସ ଖାଇବାରେ ଦୋଷ ନାହିଁ ।

ବିଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ଆଜି କେତେକ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ନ୍ତି ସେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଜୀବନ୍ତ ଗଛରୁ ଆମେ ପାଉଥିବାରୁ ଏଗୁଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟଭୁକ୍ତ । ପ୍ରକୃତ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ପଶୁ, ପକ୍ଷୀ, ମାଛ, ଜନ୍ତୁକୁ ହତ୍ୟାକରି କିମ୍ବା କଷ୍ଟଦେଇ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଦୁଧକୁ ଆମେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଭିତରେ ନେଇ ପାରିବା ନାହିଁ । ଆମର ସଭ୍ୟତାର ବୃଦ୍ଧି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଣିଷ ତାର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ବହୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲଣି । ଆମେ ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଶାକାହାରୀଙ୍କୁ କୁକୁଡ଼ା, ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଖାଉଥିବାର ଦେଖୁଛୁ । ସେମାନେ ବାସ୍ନା ବା ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷରେ ଖାଇନଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏସବୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୁଅନ୍ତି ସେମାନେ ବଳବାନ୍, ବୁଦ୍ଧିମାନ୍ ହୋଇପିବେ ଭାବି ଖାଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଲେ ବଣର ହାତୀ, ମଇଁଷି ପ୍ରଭୃତି ଶାକାହାରୀ ଜୀବ କେତେ ସୁନ୍ଦର ଓ ବଳବାନ୍ । ଆମେ ସେ ଅଯଥା ମାଛ, ମାଂସ ବଳ ହେବ ବୋଲି ଖାଉ ଏହାର ସତ୍ୟତା କେଉଁଠି ? ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଖାଗଲଣି ଯେ ଇଉରୋପର ଯେଉଁମାନେ ମାଂସ ଖାଇବା ଛାଡ଼ିଦେଲେଣି ସେମାନେ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ । ଅନେକ ଶାକାହାରୀ ପନିକାରେ ପୋକ, ଜୋକ ମଧ୍ୟ ଆମିଷ ଶ୍ରେଣୀରେ ନେଇ ଜଣେ ଖାଇପାରେ ବୋଲି ପରିହାସ ଛଳରେ କହିଲେଣି ।

ଆଜିକାଲି ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ଗବେଷକମାନେ ମତ ଦେଲେଣି ଯେ ମଣିଷ ପାଇଁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଆମର ଶରୀର ଯେଉଁ ଭାବରେ ଗଢ଼ା ତା ପକ୍ଷରେ ଶାକାହାରୀ ହେବା ଶ୍ରେୟ । ବାଘ, ସିଂହ ପ୍ରଭୃତି ମାଂସାଶୀଙ୍କର ତୀକ୍ଷ୍ଣ ମୁନିଆ ପଞ୍ଜା ଓ ତୀକ୍ଷ୍ଣ ମୁନିଆ ଦାନ୍ତ ଇ ହେଲା ମାଂସାଶୀର ଲକ୍ଷଣ । ଆମର ଲାଳ ହେଲା କ୍ଷାରୀୟ । ଯାହାକି ଆମର ଶାକସବ୍ଜି ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମାଂସ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ମାଂସାଶୀ ଜୀବଜନ୍ତୁ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ଲାଳ ପାଇଛନ୍ତି । ଆମର ଅନ୍ତଃନଳୀ ଆମ ଉଚ୍ଚତାର ପ୍ରାୟ ୪ଗୁଣ । କିନ୍ତୁ ଜୀବ ଜନ୍ତୁଙ୍କର ଅନ୍ତଃନଳୀ ଠିକ୍ ତାଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ସହିତ ସମାନ ।

ସେମାନଙ୍କର ଯକୃତ ଓ ବୃକକ୍ ଆକାରରେ ବେଶ୍ ବଡ଼ । ମାଂସାଶୀ ଜନ୍ତୁର ଯକୃତ ବେଶି ପିତ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମାଂସ ସବୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇପାରେ ।

ଆମର ମାଂସ ଖାଇବା ବିଷୟ ଆଲୋଚନା କଲେ ପ୍ରଥମତଃ ଆମେ କଞ୍ଚା ମାଂସ ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ନୋହୁ । ମାଂସକୁ ବିଭିନ୍ନ ମସଲା, ଘିଅ, ଯଥେଷ୍ଟ ତେଲ ଦେଇ ରାନ୍ଧି ଏହାର ବାସ୍ନା ଓ ସ୍ୱାଦରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଆମେ ଖାଇଥାଉ । ମାଂସରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଖୁବ୍ କମ୍ । ତେଣୁ ଅନ୍ତଃ-ନଳୀରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବେଶ୍ ସମୟ ସାପେକ୍ଷ । ଆମେ ମାଂସ ଖାଇଲା ପରେ ଏହା ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ ଜମିରହେ ଏବଂ ଝାଡ଼ା କବଜ କରେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଷାକ୍ତ ଅଂଶ ବଢ଼େ । ଆମର ଖାଇବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନଷ୍ଟ ସନ ପାଇଁ ବହୁତ ସମୟ ନିଏ । ଆମେ ଖାଇଥିବା ମାଂସ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ବେଶି ସମୟ ରହେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ନଳୀରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଚେ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ମାଂସ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଏପରିକି ଝାଳ ମଧ୍ୟ ଗନ୍ଧାଏ । ମାଂସରେ ଥିବା Uric Acid ଖୁବ୍ ବିଷାକ୍ତ ଯାହା ଆମ ଶରୀରରେ ନାନାଦି ଅସୁବିଧା କରିଥାଏ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କର Uricuse ବୋଲି ଗୋଟିଏ Enzyme (ପ୍ରକିଣ୍ୱ) ଅଛି ଯେଉଁଠାକି ମାଂସରେ ଥିବା Uric Acidକୁ ପ୍ରଶମିତ କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଭୌଗୋଳିକ ପରିସ୍ଥିତି, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସୁଲଭତା ମଣିଷକୁ ମାଂସାହାରୀ କରିଥାଏ । ଯେପରି ଏସ୍କିମୋମାନେ ମାଂସାଶୀ ।

ଆମର ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ କେତେକ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ଯେତେ ବେଶି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସେତେ ଉପଯୋଗୀ । ଏଇ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ନେଇ ଫିଲ୍ମୁଳିଟିଏ ଦେଖିଲେ ଆମେ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଉନି; କିନ୍ତୁ ଶୁଖୁଆ ସେମେଠା କମଳାଟିର ମୂଲ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମେ ଭାବୁ ଖାଦ୍ୟସାରର ଭଣ୍ଡାର । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ମନରେ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ରହିଛି ଯେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ କିଛି ଶକ୍ତି ନାହିଁ, ପୁଷ୍ଟି ନାହିଁ ।

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ମାଂସ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ହୃଦରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, କର୍କଟ ରୋଗ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ରୋଗ, ଚୈତନ୍ୟ-କ୍ଷରଣ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅର୍ଶ, ମଳନଳୀର କୋଲାଇଟିସ୍, ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର, ବୃକକ୍ ରେ ପଥର ହାର୍ନିଆ, Zoonoses ପ୍ରଭୃତି ହାର ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ।

ଏବେ ଯେ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ, ଏ ଚେତନା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଛି । ସେଥିପାଇଁ, ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ଓ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗବେଷଣା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ବିଶେଷତଃ ଆମେରିକା ପ୍ରଭୃତି ରାଷ୍ଟ୍ରରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଚାର ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ କରୁଛନ୍ତି । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ତନ୍ତୁ, କମ୍ ପରିମାଣର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେରଲ୍ ଏବଂ Zoonotic ଅସୁବିଧା ପ୍ରତିଷେଧକ ଚିକିତ୍ସକ ବୃନ୍ଦଙ୍କୁ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଚାରର ସହାୟକ ହୋଇଛି । ଆମେ ଯାହା ଖାଉ ତାହା ଆମର ଭାଗ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏବେ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଆମେରିକାର ୫୦% ମୃତ୍ୟୁପାଇଁ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଦାୟୀ । ତେଣୁ ହୃଦରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଷେଧକ ହେଲା ଖାଦ୍ୟ ସଂଯମ । ତେଣୁ ଆମିଷ ଛାଡ଼ି ଆମେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ । ଆମିଷ ଖାଇବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହାର ଓ ହୃଦରୋଗଜନିତ ମୃତ୍ୟୁହାର ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠିବାତ, ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେବା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଶରୀରର ମୂତ୍ର ସ୍ଥଳୀରେ ପଥର ହେବା ଏବଂ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଓ ତଦ୍‌ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଚର୍ବିର ହାର ଯେତେ ଅଧିକା ହେବ, କୋଲନର କର୍କଟ ରୋଗ ହାର ସେତେ ଅଧିକ । Serum cholesterol (ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେରଲ) ମାତ୍ରା ଯେତେ ଅଧିକ, ହୃଦରୋଗରୁ ମୃତ୍ୟୁ ହାର ସେତେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ । ହିସାବରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ହାରାହାରି ଆମେରିକାନ୍‌ମାନଙ୍କର Serum cholesterol ହେଲା ୩୦୦ ମି. ଗ୍ରା: । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଜାପାନର ହାରାହାରି ହେଲା Serum cholesterol ୧୫୦ ମି·ଗ୍ରା । ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେରଲ କମେଇଦେଲେ ମାରାତ୍ମକ ବା ସାଧାରଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ

ହାର କମିଯାଇଛି । ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଲେଭଲ ୧%କୁ କମିଲେ ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ହାର ୨ରୁ ୩%କୁ କମିଯିବ । ଆମେ ଯଦି ରକ୍ତର କୋଲେ-ଷ୍ଟେରଲ ୧୦%କୁ କମେଇ ପାରିବା, ତେବେ ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ହାର ୨୦ରୁ ୩୦%କୁ କମିଯିବ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ୧୦%କୁ କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଲେଭଲ ବଢ଼ାଇଦେଲେ ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ୨୦ରୁ ୩୦%ବଢ଼ିଯିବ । ଆମେରିକାର ଖାଦ୍ୟ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ରରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଜଣେ ସାଧାରଣ ଲୋକ ପ୍ରତ୍ୟହ ୧୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚର୍ବି ଖାଇଥାଏ । ଏଥିରୁ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେଲର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ବାଦ୍‌ଦେଲେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରେରଲ କମିଯିବ । ଆମର ରନ୍ଧା ଘିଅ ଓ ତେଲରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଚର୍ବି ଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ା Saturated ବା Unsaturated ହୋଇପାରେ ।

ନଡ଼ିଆ ତେଲ—୯୨% Saturated ଚର୍ବି

Palm kernel oil—୮୭% Saturated ଚର୍ବି ।

ତେବେ ସବୁ ଧରଣର ତେଲ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ନିରାମିଷ ବା ଶାକାହାରୀ ଯେଉଁ ଚର୍ବି ଖାଇଥାଆନ୍ତି ସେଇଟା ସାଧାରଣତଃ Unsaturated fat । ଶାକାହାରୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧୨ ବିଶେଷ ଅଭାବ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଦିନକୁ ଅଧଲିଟର ଦୁଧ ଖାଇପାରିଲେ ଏଇ ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ଗବେଷକମାନେ ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା ଓ ମାନବଜାତିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣା କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ଶାକାହାରୀମାନେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଓ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ୧୦୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ୧୦୦ ବର୍ଷ ପରେ କେତେକଙ୍କଠାରେ arteriosclerosis ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ରୁଷିଆର ଆବ୍‌ଖାସିଆ ଅଞ୍ଚଳର ଅଧିବାସୀମାନେ ଅଧିକାଂଶ ଶାକାହାରୀ ଏବଂ ସେମାନେ ୧୦୦ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥସବଳ ଥାଆନ୍ତି ।

ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଖେଳାଳି, ମଲ୍ଲଯୋଦ୍ଧା ଭାରୋତ୍ତଳନକାରୀ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ମାନେ ଶାକାହାରୀ ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ତୁଳନାତ୍ମକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମିଷ ଓ

ଶାକାହାରୀ ଦୁଇ ଶ୍ରେଣୀ ଭିତରେ ଶାକାହାରୀ କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍‌ଙ୍କର ଖେଳ କୌଶଳ ଓ ଶକ୍ତି ଅଧିକ ।

କିନ୍ତୁ ଆମର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଶ୍ୱାସ ରହିଛି ଯେ ମାଂସ ବଳକାରକ । ପଶୁ ପକ୍ଷୀର ମାଂସ ସିଧାସଳଖ ମଣିଷର ମାଂସ ଓ ତନ୍ତୁକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । କିନ୍ତୁ ହାତୀ, ଗାଈ, ମଇଁଷି, ଷଣ୍ଢ, ଗଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି କ'ଣ ମାଂସାଶୀ ? ତାଙ୍କର ଶକ୍ତି ତ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ !

ମଣିଷ ଯଦି ଶାକାହାରୀ ହେବ, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବନ୍ତ ପ୍ରାଣୀର ଶରୀରରେ ବୀଜାଣୁ ଭରିରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଆମେ ବଞ୍ଚିଥିବାବେଳେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଯୋଗୁ ଏହା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାଣୀ ମଲା ପରେ ଶରୀର କ୍ରମେ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ସେଇ ସୁଯୋଗରେ ବୀଜାଣୁ ବୃଦ୍ଧି ହେବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ କିଛି ସମୟ ମଡ଼ା ରହିଲେ ଗନ୍ଧାଏ । ଆମର ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣ ପ୍ରଣାଳୀ Deep ଫ୍ରିଜିଂ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂରକ୍ଷଣ ଉପାୟ ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତିକୁ ହଠାତ୍ ପଚିଯିବା ବା ଗନ୍ଧ କରେନି । ତଥାପି ବୀଜାଣୁ ସେଥିରେ ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେଇଥାନ୍ତି, ଯେଉଁଥିପାଇଁ ତାହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଶାକାହାରୀ ହାଓ୍ୱା ବେଶ୍ ଚାଲିଛି । ମଣିଷର ଏଇ ଆନ୍ଦୋଳନ ପଛରେ ରହିଛି ମହତ୍ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ— ହିଂସ୍ର ମନୋଭାବ ଓ ପଶୁତ୍ୱରୁ ମାନବିକତା କିମ୍ବା ମଣିଷ ଫେରି-ପାଇବ ।

ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଶାକାହାରୀ ହେବା । ନିରୀହ ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ହତ୍ୟାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇ, ପରିବେଶର ସୁରକ୍ଷା କରିବା । ଏବେର ସ୍ଲୋଗାନ୍ ହେଲା—

Eat a Cow
and kill a chi d.

ଗୋଟିଏ ଶିଶୁଟିକୁ ତା'ର ନ୍ୟାଯ୍ୟ ଅଧିକାର ଗାଈକ୍ଷୀର ବଞ୍ଚିତ କରିବା ନାହିଁ ।



ଅଲଣା ତିଅଣରେ କି ସୁଆଦ

ଲୁଣକୁ ମହାଲକ୍ଷ୍ମୀ କହୁଥିଲେ ସଂସାର ସାର । ଯାହା ଯେତେ ସୁଆଦିଆ କରି ରାନ୍ଧିଲେ ବି ଲୁଣ ଟିକିଏ ନପଡ଼ିଲେ ପାଟିରେ ଦେଇ ହେବନି । ବିନା ଲୁଣରେ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗେ । କାମ କରିବାକୁ ମନ ହୁଏନି, ମାନ୍ଦା ଲାଗେ । ଏପରିକି ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇ ଏପରି ଅବସ୍ଥା ହୋଇ-ପଡ଼େ ଯେ ମଣିଷ ମରଣକୁ ବରଣ କରେ । ଲୁଣର ଅଭାବ ଶରୀରରେ ହେଲେ ; ଖାଦ୍ୟରେ ହେଉ ବା ପାଣିରେ ହେଉ, ଟିକିଏ ଲୁଣ ନଖାଇଲେ ଅବସ୍ଥା ସାଙ୍ଘାତିକ ।

ଏବେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କହିଲେଣି ଅଧିକା ଲୁଣ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଯଦି ଜଣେ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଏ ବା ଅଲଣା ଖାଏ, ତେବେ ଅନ୍ତତଃ ୨୫ ବର୍ଷ ଅଧିକା ଆୟୁଷ ହେବ । ସବୁବେଳେ ଡାକ୍ତରମାନେ କହନ୍ତି ଅଧିକା ଲୁଣ (କଞ୍ଚା ଲୁଣ) ଶରୀର ପାଇଁ ବିପଦ ।

ଏ ସବୁ ଦୁଇ ପକ୍ଷରୁ ବିଚାର କଲେ ଆମେ ଠିକ ଜାଣିବା ଲୁଣର ବ୍ୟବହାର ହେଲା ଖୁରର ଦୁଇଧାର । ଟିକିଏ ଏପଟ ସେପଟ ହେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ବିପଦ । ତେଣୁ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର ମାପିଚୁପି କରିବା ଦରକାର । ଲୁଣର ଅଭାବ ଶରୀରରେ ଅନେକ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଆମେ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମର ଦରକାର ପରିମାଣଠାରୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ଖାଇପାରୁ । କିମ୍ବା ଗରମ ଜଳବାୟୁରେ ଝାଳଗୁଡ଼ାଏ ବାହାରି ଶରୀରର ଲବଣ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଖେଳାଳିମାନେ ଦିନତମାମ ଖେଳି ଝାଳରେ ବହୁତ ଲବଣ ଅଂଶ ବୁଲିଯାଇଥାଏ, ଦିନ ମଜୁରିଆ, କୃଷି, ମୂଲିଆ ଖରାରେ ବାଲରେ ଖଟି ଶରୀରରୁ ଲବଣ ଅଂଶ ହରେଇଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ହାଡ଼ଭଙ୍ଗା ପରିଶ୍ରମ କରି ଗରମରେ ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଓ

ଲବଣ ଅଂଶ ଆମର କମିଯାଇଥାଏ । ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଖଣ୍ଡିଆ ଖାବରା, ବୃକକର ବେମାରୀ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଲବଣ ଅଂଶ କମିଯାଇଥାଏ ।

ବିଶେଷ ଭାବରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଶିଶୁ, ସ୍କୁଲ ଯିବା ବୟସର ଖରାଦିନରେ ଯଦି ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲା ଏବଂ ଝାଳ ଖୁବ୍ ବାହାରିଲା, ତେବେ ପିଲାଟିର ଅବସ୍ଥା ସାଂଘାତିକ ହୋଇପଡ଼େ । ପିଲାମାନେ ଖରାଦିନରେ ଟାଣୁଆ ବା ବଢ଼ଲଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ରାଜି ହୁଅନ୍ତିନି ଏବଂ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଲବଣ ଅଂଶ କମିଯାଏ । ଯଦି ତୁମମାନଙ୍କୁ ଖରାଦିନରେ ଝାଡ଼ା ବା ବାନ୍ତି ହେଲା, ତେବେ ଶରୀରର ଶୁଷ୍କତା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଳୁଥିବା ଚିନି, ଲୁଣ, କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ପାଣି ବା ଶୁଷ୍କତା କମେଇବା ହାଇଡ୍ରେସନ୍ ପାଉଡ଼ର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ତୁରନ୍ତ ନେବା ଦରକାର ।

ଶିକ୍ଷିତ ଲୋକେ ଲୁଣକୁ ବହୁତ ଦିନରୁ ବ୍ୟବହାର କରିଆସୁଛନ୍ତି । ଶରୀରର ସମତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଯେତିକି ଲୁଣ ଦରକାର କରେ ଆମେ ଆମର ରସନା ତୃପ୍ତି ପାଇଁ ତା'ଠାରୁ ଅଧିକା ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । କିନ୍ତୁ ମଣିଷ ଯେତେବେଳେ ଜାଣିଲା ଯେ ଲୁଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ, ସେତେ-ବେଳେ ଅଧିକା ଲୁଣ ଖାଇବା ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ କମିଲା ।

ଲୁଣର ରାସାୟନିକ ନାଁ ହେଲା ସୋଡ଼ିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ଼ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଇଚ୍ଛା ଉପରେ ଏହାର ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରେ । ସର୍ବନିମ୍ନ ୨ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ସର୍ବୋଚ୍ଚ ପରିମାଣ ୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେ କେହି ଖାଇପାରେ । ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟହ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ ଖାଉ, ସବୁଥିରେ ଗୁଣା ଅଧିକେ ଲୁଣ ଅଛି । ହୁଏତ ଏଇ ଲୁଣ ଆମର ଶରୀରର ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟେଇ ଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ଯାହାର ପରିବାରରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବାର ଇତିହାସ ନାହିଁ ସେ ଖୁସିରେ ୫ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇପାରିବ । କିନ୍ତୁ ପରିବାରରେ ଯଦି ମା, ବାପା ପ୍ରଭୃତିଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଛି, ତେବେ ଲୁଣର ପରିମାଣ କମେଇ ୨ଗ୍ରାମ ଖାଇଲେ ଭଲ । ସୋଡ଼ିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ଼ରେ ୩୯% ସୋଡ଼ିୟମ ଯେଉଁଟାକି ଖୋଲା ଭାବରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମେ

ପାଇନଥାନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖଣିଜ ଲବଣ ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଲୋରିନ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ଏହି ସୋଡ଼ିୟମର ପ୍ରଧାନ କାମ ହେଲା ଶରୀରର Acid-Baseରେ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବା । ଆମର ଲହୁ, ରକ୍ତ, ଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟନଳୀର ପାଚକ ରସର ସମତା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମାଂସ-ପେଶୀର ସଙ୍କୁଚନ, ପ୍ରସାରଣରେ ମଧ୍ୟ ଅଂଶ ନେଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ଉତ୍ତେଜନା ବା ପ୍ରଦାହରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଲୁଣର ପରିମାଣ ଅଧିକା ହେଲେ ବା କମ୍ ହେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଶରୀର ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକେଇଥାଏ ।

ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ କମେ । ଏଇଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରମ ଧାରଣା । ଶରୀରର ଓଜନ ସାଧାରଣତଃ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ହେଇଥାଏ । କେବଳ ଲୁଣ ଖାଇବା କମେଇଲେ ଓଜନ ଯେ କମିବ ଏଇଟା ଭ୍ରମ ଧାରଣା । କିନ୍ତୁ ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କହନ୍ତି ଯେ ଲୁଣ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ବୃକକ୍ ରୋଗର ବହୁ କାରଣ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ସ୍ଥୂଳକାୟ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ଲୁଣର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଅଧିକା ହେଇଥାଏ । ତେଣୁ ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକା ରହେ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ବୃକକ୍ ରୋଗ, ଯେଉଁଥିରେ ଫୁଲି ଫୁଲିଥାଏ, ଯକୃତ ରୋଗ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଟକ୍ସିମିଆ (ରକ୍ତ ବିଷାକ୍ତ) ହୃଦରୋଗ, କାମଳରୋଗରେ ଲୁଣ କ୍ଷତିକାରକ । ଲୁଣ ଶରୀରରେ ପାଣି ଜମେଇ ରଖେ । ରକ୍ତର ପରିମାଣ ବଢ଼େ, ରକ୍ତ ନାଳି ସ୍ଫୀତ ହେଇଯାଏ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଲୁଣର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମିଗଲେ ଗୋଡ଼ରୁ ବାଲୁଙ୍ଗି ଉଠେ, ଗୋଡ଼ ହାତ କେମିତି କେମିତି ହେଇଯାଏ । କାମରେ ଆଗ୍ରହ ରହେନି, ଶିଥିଳତା ଲାଗେ । ଯେଉଁମାନେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ଭୋଗୁଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ତରକାରୀରେ ପଡ଼ିବା ଲୁଣଛଡ଼ା ଅଧିକା କଞ୍ଚା ଲୁଣ ନଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଆଚାର, ପାମ୍ପଡ଼, କୌଣସି ପ୍ରକାର ଟିଣଖାଦ୍ୟ, ଲୁଣିଆ ବିସ୍କୁଟ, ଲୁଣିଆ ଚିନାବାଦାମ, କାଜୁବାଦାମ ଭଜା ଖାଆନ୍ତି ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଲୁଣର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ହେଇଯାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣର ଅଂଶ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ କମ୍ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକା ଲୁଣ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ଉପଦେଶ ଦେଇଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ୨।୩ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ଅଧିକା ଲୁଣ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

ଯଦି ଜଣେ କମ୍ ଲୁଣ ବା ବିନା ଲୁଣରେ ତରକାରିପତ୍ର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରେ, ତେବେ ତରକାରିର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ମସଲା, ଧନିଆପତ୍ର, ପୋଦିନା ପତ୍ର ବା ଭୃସୁଙ୍ଗ ପତ୍ର ନିଜର ରୁଚି ଅନୁଯାୟୀ ଦେଇ ତରକାରିର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼ାଯାଇ ପାରେ । ଧୀରେ ଧୀରେ କିଛି ଦିନ ଅଭ୍ୟାସରେ ମଣିଷର ସ୍ୱାଦ କମ୍ ଲୁଣ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବ ।

ଆମ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରତ୍ୟହ ୧୨ ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ଦିନ ଭିତରେ ଖାଇଥାଉ । ଏହି ଲୁଣର ଏକ-ତୃତୀୟାଂଶ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ସେଥିରେ ଥାଏ । ଆଉ ଏକ-ତୃତୀୟାଂଶ ଆମର ଖାଇବା ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶେ । ତା'ପରେ ବାକିଟା ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ଜିନିଷରେ ମିଶିଥାଏ । ଆମେ ଲୁଣ ଖାଇବାରେ ଏତେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଯେ ତରକାରିପତ୍ର ନଚାଖି ଲୁଣ ମିଶାଇ ଥାଉ । ଆଉ ଭୋଜି ପ୍ରଭୃତିରେ ପତ୍ରରେ ଲୁଣ ଟିକିଏ ପରଷା ନହେଲେ ସବୁ ଅସାର । ଯେତେ ଯାହା ଥିଲେ ବି କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଲୁଣ, ଲେମ୍ବୁଚକଟା ହେଲା ସାର ।

ଗରମ ଜଳବାୟୁରେ ଆମେ ଯେ କେବଳ ମସଲାମସଲା ତରକାରି ଖାଉ, ତା ନୁହେଁ, ଅଧିକା ଲୁଣ ଖାଇଥାଉ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ଟିଣଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣର ପରିମାଣ ଅଧିକା । ତେଣୁ ସେ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଳସା କମେଇବା ଦରକାର । ଅଲଣା ଖାଦ୍ୟ ଯେ ଅରୁଚିକର ହେବ ତା ନୁହେଁ । ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମସଲା, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡ, କାପ୍‌ସିକମ୍ ଲେମ୍ବୁ, ବିଲାତିବାଇଗଣ, ମଟର, ପିଆଜ, ଆଳୁସିଝା ଦେଇ ବେଶ୍ ଆରାମରେ ଖାଇହେବ ।

କେତେ ପ୍ରକାର ପାନୀୟ (Soft Drink) ରେ ଲୁଣ ଅଂଶ ଥାଏ । ସେ ଧରଣର ପାନୀୟ ଆମେ ସହଜରେ ନଖାଇ ଚଳିପାରିବା । ଅଧିକାଂଶ

ପାଗାପୃରେ ପ୍ରାପ୍ତ ଲୂଣ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ Carbonated Drinkରେ ଲୂଣ ନଥାଏ । ତେଣୁ ତୃଷା ମେଣ୍ଟେଇବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ପାଗାପୃ କଣିବେ, କଣିବା ଆଗରୁ ଅନ୍ତତଃ ତାର ଲେବଲ ଦେଖି ସେଥିରେ ମିଶିଥିବା ଜନିଷ ଜାଣିପାରିବେ । ଯେକୌଣସି କଣା ଖାଦ୍ୟଟିଣ ବା ବୋତଲରେ ସବାପୃଜକ ଲବଣ Na ଦେଖିପାରିବେ । ଆମେ ନିତିଦିନିଆ ଖାଉଥିବା କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥା—ଭାତ, ମିଠା ଶସ୍ୟ, ଅଧିକାଂଶ ଫଳ, ପଣିବା, ଫଳରସ, ମଦ୍ଯ, ଭିନେଗାର ପ୍ରଭୃତିରେ ଲୂଣ ଅଂଶ ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ ।

ଏମିତିରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୂଣିଆ ଜନିଷ ବିଦେଶରେ ସକାଳ ଓ ସଞ୍ଜର ଜଳଖିଆରେ ଖୁବ୍ ଉପଭୋଗ କରିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ନହେଲେ ଗୁ' ସାଙ୍ଗରେ ମୁଠାଏ ମୁଢ଼ି ବା ବାରମଜା । ଲୂଣ ଯେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦରକାର, ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ କରେ, ଏ ବିଷୟରେ ଆମର ଅନେକ ଢଗଢମାଳ, ବୋଲି ରହିଛି । ସକାଳୁ କିନ୍ତୁ ନହେଲେ ଗାଧୋଇସାରି ଖାଲି ପେଟରେ ନରହିବା ପାଇଁ ଚିମୁଟେ ଲୂଣ ପାଟିରେ ପକେଇବା ପ୍ରଥା ଏବେ ବି ରହିଛି ।

ପ୍ରଥମେ ଲୂଣକୁ ଚିନି ସହିତ ତୁଳନା କରି ଲେଖାଯାଇଛି—

(୧) ଲୂଣ ଖାଏ ଦାଣ୍ଡି
ଚିନି ଖାଏ ଗଣ୍ଡି ।

(୨) ଯାହାର ଲୂଣ ଖାଇବ, ତା'ର ଗୁଣ ଗାଇବ ।

ଏଇଥିରୁ ଲୂଣର ମହତ୍ତ୍ୱ କେତେ ବେଶ୍ ବୁଝାପଡୁଛି ।

(୩) ନିମକ ସଚା, ନିମକ ହାରାମ ।

(୪) ବ୍ୟଞ୍ଜନ ସୁଆଦ ଲୂଣେ
ପୁଅ ସୁଆଦ ଗୁଣେ
ବୋହୂ ସୁଆଦ କୁଣେ ।

(ପରିମାଣ ଅନୁଯାୟୀ ଲୂଣ ପଡ଼ିଥିବା ବ୍ୟଞ୍ଜନ, ଗୁଣବାନ ପୁତ୍ର ଏବଂ ଲଜ୍ଜାଶୀଳା କୁଳବଧୂ ଭଲ ।

(୫) ବଅଣ ହୋଇ ହୁଅଇ ଅଲଣା
ସୁନା ଥାଳବାଟର ନାହିଁ ଟାଙ୍ଗଣା
ତାଳ ଧରି ଯେବେ ହୁଅନ୍ତ ବଣା
ଝିଅକୁ ବଡ଼ାନ୍ତ କରି ଦୁଲଣା
କହେ ଦନାଇ ଏ ଗୁରହେଁ କଣା ।

ଲୁଣ ମାତ୍ରାଧିକ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ ଲୁଣର ଗୁଣ ଅଶେଷ । ସକାଳୁ ସଞ୍ଜ ଭିତରେ ବିନା ଲୁଣରେ କିଏ କେଉଁ ପରିବାର ଚଳିପାରିବ—ସୋରିଷ ତେଲ, ଲୁଣ ସକାଳୁ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତମୂଳ ମଜବୁତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଢ଼ିବେମାରି, ମୁହଁର ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ନାଶ କରେ । ସେହିପରି କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ଓ ଲୁଣ ଦାନ୍ତ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ଖୋଳାବିନ୍ଧା ପାଇଁ ଲୁଣ ପୁଡ଼ା ସେକ (ଭଜା ଲୁଣ) ବା ଗରମ ପାଣିରେ ଲୁଣ ପକେଇ ଫୋମେଣ୍ଟ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ଲୁଣ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷଣରେ ବେଶ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବାଣୁ ନାଶକ । ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମ ବେମାରି, ଗଳା ବେମାରି, କାଶ ପ୍ରଭୃତି ପାଇଁ ଗରମ ପାଣି-ଲୁଣ ଗାର୍ଗିଲିଂ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ଗାଁଗହଳରେ ଜୋକ କ'ଣ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଛାଡ଼ିବେ ? କେବଳ ଲୁଣ ମେଞ୍ଚାଏ ନେଲେ ଆପେ ଆପେ ଖସିପଡ଼ିବ । ଲୁଣର ଗୁଣ ଅସୀମ ।

ଏବେ ଖାଦ୍ୟବିତ୍‌ମାନେ ଲୁଣରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଶେଇ ତାହାର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼ାଉଛନ୍ତି । ଗଳାରେ ହେଉଥିବା ଥାଇରଏଡ଼୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ବେମାରିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଲୁଣରେ ଆୟୋଡ଼ିନ ମିଶେଇ ଆଇଓଡ଼ାଇଜଡ ଲୁଣ ରୂପରେ ବଜାରରେ ମିଳୁଛି । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯେଉଁ ରାଜ୍ୟ ସମୁଦ୍ରଠାରୁ ଦୂରରେ, ବିଶେଷତଃ ପର୍ବତ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥାଇରଏଡ଼ ବେମାରି ବେଶୀ । ତେଣୁ ଏହି ଲୁଣ ଥାଇରଏଡ଼ ବେମାରିରୁ ରକ୍ଷା କରୁଛି ।

ଏବେ ଖାଦ୍ୟବିତ୍‌ମାନେ ଲୁଣରେ ଲୌହ ମିଶେଇ ଆମର ଅଗଣିତ ସହରାଞ୍ଚଳ ଓ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିବାପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାରତ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ଭାବରେ ଚାଲିଛି । ଦିନ ଆସିବ ଯେତେବେଳେ ଗବେଷକମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାର ଲୁଣରେ ଦେଇ ଅପପୁଷ୍ଟି ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷାକରିବେ । ତେବେ କ୍ଷୁରର ଦୁଇଧାର— ଏଇ ଚେତନା ଲୁଣ ଖାଇଲାବେଳେ ଆମର ଜାଗ୍ରତ ହେବା ଦରକାର । ଲୁଣର ସମତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ ବହୁ ପୁରାତନ ଯୁଗରୁ ଆମର ଓଷା ବାରରେ ଅଲଣା ଖାଇବା ପ୍ରଥା ଅଛି । ଏପରିକି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ, ଦୁଇଥର ବିନା ଲୁଣ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ-ଥାଆନ୍ତି । ତେବେ ଭେଷଜ ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତରେ ଯଦି କମ୍ ଲୁଣ ଖାଇ ଅଧିକା ୨୫ ବର୍ଷ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ହୋଇ ଜଣେ ବଞ୍ଚିପାରିବ, ତେବେ ସେ ମାତ୍ର କାହିଁକି ଗ୍ରହଣ ନକରିବା ।



ଯୌଗିକ ଆହାର

ସବୁ ପ୍ରକାର ଆହାର ସବୁ ପ୍ରକାର ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁହାଏ ନାହିଁ । ଆମର କଥାରେ ଅଛି, ଖାଦ୍ୟ ଗୁଣେ ଫଳ । ତୁମେ ଯେଉଁ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବ, ସେଇ ଧରଣର ଫଳାଫଳ ନିଜେ ଭୋଗିବ । ଖାଦ୍ୟ ଯେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ବା ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଦାୟୀ ତା ନୁହେଁ, ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଅଂଶରେ ଦାୟୀ । ଆମେ ଖାଇବସିଲାବେଳେ ଖାଦ୍ୟର ଭଲ ମନ୍ଦ ଫଳାଫଳ ବିଚାର ନକରି ଖାଇଚାଲୁ । ଅନେକ ସମୟରେ ଅଜ୍ଞତାବଶତଃ ଗୁରୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ତାର କୁଫଳ ଭୋଗୁ । ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରଭାବ ଆମ ଶରୀରରେ, ଚେତନାରେ, ବ୍ୟବହାରରେ, ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଏପରିକି ପରିବାର ଓ ସମାଜର ପରିବେଶରେ କୁଫଳ ପକାଇଥାଏ ।

ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଏତେ ଗବେଷଣା କରିଥିଲେ ଯେ କେତେକ ଗାଁ ଗହଳର ଢଗଢମାଳ ଓ ବୋଲିରୁ ବେଶ୍ ବୁଝାପଡ଼େ ।

ଭୋକ ରଖି ଖା
ଭେକ ରଖି ଖା
ଚଉଷଠି ରୋଗ ପାଖ ନ ଯା ।
ଏକ ପା ନଖାଏ ଭୋଗୀ
ଦୁଇ ପା ନଖାଏ ରୋଗୀ
ତିନି ପା ନଖାଏ ମୂଳିଆ ବାପୁଡ଼ା
ଚାରି ପା ନଖାଏ ଯୋଗୀ ।

ଏଇଥିରୁ ବେଶ୍ ବୁଝାପଡ଼ୁଛି ଯେ ସେମାନେ ଖାଇବା ଉପରେ ବେଶ୍ ସଚେତନ ଥିଲେ । ଆଉ ଗୋଟିଏ ଶିକ୍ଷାମୂଳକ ଢଗ ହେଲା—

ଅନ୍ନେ ତକ୍ର ଦନ୍ତେ ଲୁଣ
ପେଟ ପୂରିବ ତିନ କୋଣ
ମଥାରେ ପଗଡ଼ି ପାଦରେ ତେଲ
ବଇଦ ସଙ୍ଗରେ କରଇ ଗେଲ ।

ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଗୁଡ଼ାଏ ଖାଇବା ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିକର ଏଇଟା ସେମାନେ ବେଶ୍ ବୁଝିଥିଲେ । ଖାଇବାର ମାତ୍ରା ନିୟମ ବିଷୟରେ କିପରି ସଚେତନ ଥିଲେ ଆଈମା ଢଗରୁ ବେଶ୍ ବୁଝାପଡ଼େ ।

ଖାଇବା ସଅଳ, ଶୋଇବା ଆଗେ
ଉଠି ସକାଳେ ଗ୍ଳାନିବ ବେଗେ ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆମର ପୂର୍ବପୁରୁଷ କିପରି ସଚେତନ ଥିଲେ ଏଇ ଢଗରୁ ବେଶ୍ ଜଣାପଡ଼େ । ଖାଇବା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଈମାର ଅନ୍ୟ ଢଗ ଅଛି—

ଖାଇ ବସିଲେ ବଢ଼ଇ ପେଟ
ଖାଇ ଖାଇଲେ ଯମର ଭେଟ
ଖାଇ ଶୋଇଲେ ବଢ଼ଇ ଆୟୁ
ଖାଇ ଗ୍ଳଲିଲେ ବଢ଼ଇ ବାୟୁ ।

ଏଇଟା ଅନେକାଂଶରେ ସତ୍ୟ । ଋତୁ ଅନୁସାରେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଯେ ଦରକାର ସେଇଟା ଢଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଶିକ୍ଷା ମାତ୍ର ଥିଲା ।

ପୁଷ ମାସରେ ଖଇ
ମାଘ ମାସରେ ଦହି
ଚଇତ୍ର ମାସରେ ନିମ୍ବ
ଚକୁଳି ଖାଇ ।

ଏହାଛଡ଼ା ବୈଶାଖରେ ବେଲ, ଶ୍ରାବଣରେ ହଣ୍ଡା, ଭାଦ୍ରବରେ ପିଠା କନକ, ଆଶ୍ୱିନ ମାସରେ ପ୍ରଭଦନ ଗୁଡ଼, କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ମୂଳା ଓ

ପୂଷ ମାସରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଗ୍ଧ ପାନ କଲେ ରୋଗ ଖୁବ୍ କମ୍ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଆମର ଅଞ୍ଚଳର ଶୀତ ଥିଲା ପୌଷ ମାସରେ ପରିମିତ ଭୋଜନ କରିବ । କାର୍ତ୍ତିକ ମାସରେ ଅଳ୍ପ ଭୋଜନ କରିବ । ଚୈତ୍ର ମାସରେ ମିଠା ଜିନିଷ ଖାଇବ ନାହିଁ । ଭୋଜନ ଶେଷରେ ଘୋଳଦହି ପାନ କରିବ ।

ଆମେ ପୁଣି ଆମର ପୁରୁଣା ପୋଥିକୁ ଖୋଲି ତାର ସାରାଂଶ ବାହାର କରୁଛୁ । ଏବେ ଯୋଗର ଉପକାର ବିଷୟରେ ସାଧାରଣ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ହେଲାଣି କେବଳ ସଚେତନତା ନୁହେଁ, ନିୟମିତ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରି ବହୁ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଲେଣି ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନଯାତ୍ରା ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହେଲେଣି । ଔଷଧ ଉପରେ ବିଶେଷ ନିର୍ଭର ନ କରି ଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ରୋଗ ଉପଶମ ହେଲାଣି । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ଯୋଗାସନ କଲେ ଯୋଗର ସୁଫଳ ମିଳେନି । ଯୋଗର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଶୀତ ନିୟମ ଅଛି ତାକୁ ଆମେ ରକ୍ଷା ନକଲେ ଫଳାଫଳ ଓଲଟା ହୋଇଯାଏ ।

ଯୌଗିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଖାଦ୍ୟକୁ ୩ଟି ବିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି— ରାଜସିକ, ତାମସିକ, ସାତ୍ତ୍ୱିକ । ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଶରୀରପ୍ରତି ବିଜ୍ଞାନରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖାଦ୍ୟସାର, ଖଣିଜ ଲବଣ ପ୍ରଭୃତିର ପରିମାଣରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯୌଗିକ ପଦ୍ଧତିରେ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ତିଆରି ହୁଏ, ରନ୍ଧନ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ରାଜସିକ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ଖୁବ୍ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ । ବେଶ୍ ତେଲ, ଘିଅରେ ଭଜାଭଜି, ସୁସ୍ୱାଦୁ, ଦୁଧ, ସର, ଲହୁଣୀ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ମିଠା ଓ ପାନୀୟ ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପୂର୍ବକାଳର ରାଜାମାନଙ୍କର ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ । ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ହୁଏ । ଗୁରୁପାକ ହେତୁ ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏନି । ଖାଇଲା ପରେ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗେ । ହଜମ ହେବାକୁ ବହୁତ ସମୟ ନିଏ । ଶରୀର ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ବହୁ ମସଲାମସଲା, ତେଲ, ଲଙ୍କା, ଉଚ୍ଚ ଲୁଣ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ମାଛ, ମାଂସ ପ୍ରଭୃତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଅନେକ ସମୟରେ ଏଇ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟରେ ବାସି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯୋଗରୁ ଆମେ ଉପଯୁକ୍ତ ଫଳ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ରାଜସିକ ଓ ତାମସିକ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ଆମେ ଫଳମୂଳ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ଚଟକା ଚିନାବାଦାମ, ଦୁଧ, ଦହି, ଛେନାକୁ ବୁଝୁ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଫଳ ଓ ସାଲାଡ ପ୍ରଭୃତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଯେଉଁ ସବୁ ପରିବା ବା ଶସ୍ୟ ରନ୍ଧାଯାଏ । ତାହା ବିନା ମସଲାରେ ଖୁବ୍ କମ୍ ତେଲ ବା ଘିଅରେ ରନ୍ଧାଯାଏ ଏଥିରେ ଆମିଷ, ପିଆଜ ରସୁଣର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ଯୌଗିକ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣରେ ସମତା ରକ୍ଷା । ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର ସବୁବେଳେ ଅଧାପେଟ ଖାଇବ । ବାକି ଖାଲି ଅଂଶ ପାଣି ଓ ପବନର ସ୍ଥାନ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ଅସ୍ୱସ୍ତି ଲାଗେନା । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଅଧିକା ଖାଇ ଖୁବ୍ କଷ୍ଟ ପାଉ । ପେଟ ଫାମିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟର ମାଂସପେଶୀର କାମ ବଢ଼ିଯାଏ । ମିତାହାରୀ ହେଲେ ଜଣେ ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାମ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବଢ଼େ । ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ମିଳେ ।

ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ତରବରିଆ ହୋଇ, ଠିଆ ଠିଆ ଖାଦ୍ୟ ଗିଳିଦେଉ । ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ହୁଏତ ଆମର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଶେଷ କରୁ । ଖାଦ୍ୟକୁ ଆନନ୍ଦରେ ଭଲ ଭାବରେ ଚୋବେଇ ଖାଇବା ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଉପଭୋଗ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ହଜମ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଅଧିକା ଖାଇ ଖାଦ୍ୟନଳୀକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ଅନୁଚିତ । ଅନେକଙ୍କର ବଦଅଭ୍ୟାସ ଅଛି, ଖାଇବା ମଝିରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତି । ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ବା ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ।

ଦିନ ଭିତରେ ୪ ଥର ଖାଇବା ଉଚିତ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ, ଗାଧୁଆ ବେଳର ରୁଟି ବା ଭାତ ଖିଆ, ୫ଟା ବେଳେ ସାମାନ୍ୟ ଫଳମଳ ବା ହାଲ୍କା ଖାଦ୍ୟ, ତା'ପରେ ରାତି ଭୋଜନ । ଯଦି ଜଣେ ସଞ୍ଜରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥାଏ, ତେବେ ବାରଟା ବେଳର ଖାଇବାଟା ଶୀଘ୍ର ଖାଇବା ଦରକାର । ଯୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପେଟ ହାଲ୍କା ଥିଲେ ଭଲ । ରାତି ଶୋଇବାର ୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ତତଃ ରାତି ଖାଇବା ସାରିବା ଦରକାର । ତା ହେଲେ ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ । ସବୁବେଳେ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ନିୟମିତା ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ।



ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆମେ

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଉ ତାର ଚାରି-ପଞ୍ଚମାଂଶ ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷାରୀୟ ହେବା ଦରକାର । ଏଗୁଡ଼ିକ ସାଧାରଣତଃ ଫଳମୂଳ ପନିପରିବା, ଶାଗ ପ୍ରଭୃତି । ଆଉ ବାକି ଏକ-ପଞ୍ଚମାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ଅମ୍ଳକାରୀ । ଯେଉଁଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏଇସବୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଆମେ ଏପରି ଭାବରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଯେ ଆମର ରକ୍ତରେ କ୍ଷାରୀୟ ସମତା ରକ୍ଷା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ।

ଆମର ଅମ୍ଳତା ବଢ଼ିଲେ ଆମେ କ୍ଷାରୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିଥାଉ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଅମ୍ଳିଳା ହାକୁଟି ହେଉଛି, ହଜମ ହଉନି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଯଦି ସକାଳ ଜଳଖିଆ ବେଳେ ଚଟକା ଫଳ ବା ଫଳରସ ଖାଆନ୍ତି, ଭାତ ଖାଇଲାବେଳେ ଅର୍ଥାତ୍ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ସାଲାଡ଼ ଏବଂ କଞ୍ଚା ଫଳ ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ ରାତି ଭୋଜନରେ ପରିବା ସିଝା ଝୋଳ, ଜଲ୍ଲାରୁଟି ବା ପାଉଁରୁଟି, ଖଇ ପ୍ରଭୃତି ହାଲୁକା ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରିବେ ।

କ୍ଷାରୀୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—

(୧) ଆଲମଣ୍ଡ (ବଡ଼ ବାଦାମ), (୨) ସେଓ, (୩) କଦଳୀ, (୪) ବିଟ୍, (୫) ଗାଜର, (୬) କାକୁଡ଼ି, (୭) ପାଳଙ୍ଗ, (୮) ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଚିରଭୃଙ୍ଗ, ଖରଭୃଙ୍ଗ, ଅଙ୍ଗୁର, ପୋଟଳ, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ବଥୁଆ ଶାଗ, ଲେମ୍ବୁ, ସପୁରୀ,

ବିଲାତିବାଇଗଣ, ମୂଳା, ଡିମିରି, ସୋୟାବିନ୍, ଖଜୁର, କିସ୍‌ମିସ୍, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ଦୁଧ ପ୍ରଭୃତି ।

ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ପାଉଁରୁଟି, ବାର୍ଲି, ବନ୍, ଭାତ, ରୁଟି, ପିଠା, ଚେନା, କଫି, ଚିନାବାଦାମ, କାଜୁବାଦାମ, ଘିଅ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କୁକୁଡ଼ା, ମାଛ, କଙ୍କଡ଼ା ଓଟ୍‌ମିଲ୍, ମଟର, ଚଣା ପ୍ରଭୃତି ।

ତେଣୁ ଆମର ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ରକ୍ତରେ କ୍ଷାରୀୟ ଓ ଅମ୍ଳ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ହେଲେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କିଛି ଧାରଣା ରହିବା ଦରକାର ।



ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଦଶଗୋଟି ସର୍ତ୍ତ

ସୁସ୍ଥ, ସବଳ, ନୀରୋଗ ହୋଇ ବଞ୍ଚି ରହିବାକୁ କିଏ ଭଲ ନପାଏ ? କିନ୍ତୁ ମନେ ମନେ ଖାଲି ଚାହିଁଲେ କଣ ହେବ, ବୁଝିବିଚାରି କାମ କରିବାକୁ ହେବ । କେତୋଟି ସାଧାରଣ କଥା ବା ସର୍ତ୍ତ ମାନିନେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହିବନି ।

(୧) ତେଲ, ଘିଅ, ମସଲା, ଲଙ୍କା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ରଙ୍ଗ, ରୁଚି ବଢ଼ାଏ, କିନ୍ତୁ ତେଣେ ଦେହର କ୍ଷତି ହୋଇଯାଏ । ଅତି ସର୍ବତ୍ର ବର୍ଜୟେତ୍ । ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ରହିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ରସନା ସଂଯତ କରିବାକୁ ହେବ । ଅତି ମାତ୍ରାରେ ତେଲ, ଘିଅ ଭର୍ତ୍ତି ଭଜାଭଜି, ଲଙ୍କା ମସଲା ଝୋଳ, କଷା ତରକାରି, ତରକାରି ଉପରେ ବହଳିଆ ମୋଟର ଘିଅ, ତେଲ ଯେତେଦୂର ପାରିବେ ନଖାଇଲେ ଭଲ । ଝୋଳ କହିଲେ କେବଳ ମସଲା ଓ ତେଲ, ଘିଅର ଝୋଳ—ଯେଉଁଗୁଡ଼ା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଷ ସଦୃଶ ।

(୨) ସାଧାରଣତଃ ମିଠା ବା ଚିନିକୁ ଆମେ ବିଷ କହିଥାଉ । ତେଣୁ ଚିନି, ଚିନିରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ମିଠା, ଗୁଡ଼, କେକ୍, ପେଷ୍ଟ୍ରିଜ୍, କୁକିଜ୍, ମିଠା ପାନୀୟ, ବୋତଲରେ ମିଳୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପାନୀୟ, ଜେଲି, ଜାମ୍, ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍, ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ, ମହୀଶୂର ପାଗ, ଫେଣି, ଲଡୁ, ବାଲୁସାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମିଠାଠାରୁ ଯେତେ ପାରିବେ ଦୂରରେ ରହିବେ । ଭୋଜି ନଥାଉ ବା ପେଟେ ଖାଇବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବରେ ଆମେ ଠିକଣାମି କରି ବିଭିନ୍ନ ମିଠା ଖାଇବସୁ । କେତେକଙ୍କର ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ ଯେ ଖାଇସାରି ପରେ କିଛି ମିଠା ନଥିଲେ ଗୁଡ଼ ବା ମିଶ୍ରିରୁ ଖଣ୍ଡେ ପାଟିରେ ଜାକିବେ । ତେଣୁ ଏଇ ମିଠା ବଦଳରେ ଲୁଣିଆରୁ କିଛି ବା ଫଳରୁ ଟିକିଏ, କିଛି ନହେଲେ ଗାଜର ଖଣ୍ଡେ ଚୋବେଇ ମନର ସଉ ମେଣ୍ଟାଇଲେ ଭଲ ।

(୩) ମାଂସ, କଲିଜା, କୁକୁଡ଼ାର ଚମଡ଼ା ଅଂଶ, ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ଦୁଧସର, ଲହୁଣୀ, ଘିଅ ପ୍ରଭୃତି ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ, ସେତେ ଭଲ ।

(୪) ତରକାରିର ସ୍ୱାଦ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ଆମେ ଅନେକ ସମୟ ଉଚ୍ଚ ଲୁଣ ଖାଉ । ଏପରିକି ଭାତ ଥାଳିରେ ଲୁଣ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ବସ୍ତୁ ଥିବ । କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ସହିତ ଲୁଣ ନିକଏ ଦେଲ ଖାଇଲେ ଖାଇବା ଶାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଆଚାର, ପାମ୍ପଡ଼, ପଖାଳ, ଶୁଖୁଆ, ବାରମଜା, ଲୁଣିଆ ବିସ୍କୁଟ, ଲୁଣଦିଆ କାଜୁଭଜା, ଚିନାବାଦାମ, ଆଳୁଚିପ୍ସ, ସୋୟାସସ୍, ଚିଲିସସ ପ୍ରଭୃତି କମ୍ ଖାଇବେ । ଏପରିକି ଆମର ମୁଢ଼ିରେ ଲୁଣ ଅଂଶ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ଥାଏ । ବିନା ଲୁଣରେ ପଖାଳ ଖାଇଲେ ଭଲ । ଆଜିକାଲି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣା ମତ ଦେଲେଣି ଯେ ଅଲଣା ଖାଦ୍ୟ ୨୫ ବର୍ଷ ଆୟୁଷ ବଢ଼େଇଦିଏ ।

(୫) କଫି, ଚା ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ । ମଦ ଓ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମୋଟେ ଉପରେ ଖାଇବେ ନାହିଁ । ପାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଗୁଣ୍ଡି, ଜରଦା ଏବଂ ଉତ୍ତେଜକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ହଜମ ପାଇଁ ଏବଂ ପାଟି ସୁବାସିତ କରିବା ପାଇଁ ଖାଇବା ପରେ ପାନ ନିଶ୍ଚିତ ଦରକାର । ମୋଟେ ଉପରେ ପାନ, ଖଇନି, ଧୂଆଁପତ୍ର, ଗୁଣ୍ଡି, ଜରଦା ପ୍ରଭୃତି ନଖାଇଲେ ଭଲ । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଝାଡ଼ା କଷା ପାଇଁ ଗୁଡ଼ାଖୁ ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି । ତେଣୁ ଦିନ ଭିତରେ ୩।୪ ଥର ଗୁଡ଼ାଖୁ ଘଷନ୍ତି । ଗୁଡ଼ାଖୁ ଯେ ମୁଖ ଗହ୍ୱରର କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ ସେଇଟା ବୋଧହୁଏ ଅନେକ ଜାଣିନାହାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ, ପିକା ପ୍ରଭୃତି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ପାଇଁ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବେ ।

(୬) ଭାତ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ, ଅଟା, ଓଟ୍, ଗହମ, ଛତୁ, ବାର୍ଲି, ମାଣ୍ଡିଆ, ବିଭିନ୍ନ ଡାଲି, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ରାଜମା, ସୋୟା, ବିନ୍‌ମଞ୍ଜି, ମଟର, ଚିନାବାଦାମ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବେ । ଏଥିରୁ ଆପଣ ଆପଣମାନଙ୍କ ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ ବସ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ।

(୭) ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ବିନ୍, ଝୁଡ଼ୁଙ୍ଗ, ଶିମ୍ବ, ବିଭିନ୍ନ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶାଗ ବିଶେଷରେ ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ମେଥି ଶାଗ ସୋରିଷ ଶାଗ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବେ ।

(୮) ଯେଉଁ ଋତୁରେ ଯେଉଁ ଫଳ ମିଳେ ସେଇ ଫଳ ଖାଇବେ । ତଟକା ପନିପରିବା ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ସାଲାଡ୍ ଖାଇବେ । ଦିନରେ ମିଳୁଥିବା ସପୁରି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ ଯେଉଁଗୁଡ଼ା ସିଧାପାରେ ପଡ଼ିଥାଏ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ । ପଚା, ବାସିଫଳ ଖାଇବେ ନାହିଁ । ଫଳକୁ ପୋଟାସ ପାଣିରେ ପକେଇ ଖାଇବେ ।

(୯) ଦିନ ଭିତରେ ୮।୯ ଗ୍ଲାସ ନିର୍ମଳ ପାଣି ପିଇବେ । ଖାଇବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ବା ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ପାଣି ପିଇବେ । ଖାଇବା ମଝିରେ ପାଣି ପିଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ ।

(୧୦) ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଓଜନ ବଢ଼ାଏ । କିନ୍ତୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ନଖାଇ ରହିଲେ କାମ କରିବାର ସ୍ପୃହା କମିଯାଏ, ତଡ଼ବଡ଼ ଲାଗେ, ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ଗୋଳମାଳ ହେଇଯାଏ । ଧୀରସ୍ଥିର, ସୁସ୍ଥତା ଭିତରେ କାମ କରିହୁଏନି । ସକାଳେ ଜଳଖିଆ ଖାଇଲେ ରକ୍ତର ଚିନି ଅଂଶ ଠିକ୍ ରହେ । ତେଣୁ ସକାଳ ଜଳଖିଆଟି ବେଶ୍ ଭଲରେ ଖାଇବେ । ଦେଖିବେ ଓଜନ ଠିକ୍ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାମ କରିବାର ସ୍ପୃହା ମଧ୍ୟ ରହିବ ।



ଆମର ନିତ୍ୟବ୍ୟବହୃତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ

ଶସ୍ୟ—ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ଆମର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଶସ୍ୟ କହିଲେ ଆମେ ବୁଝୁ ଗହମ, ଚାଉଳ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଯଅ, ଓଟ୍, ବାର୍ଲି, ମକ୍କା ଏବଂ ଏଥିରୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଖଦଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ।

କେଉଁ ଶସ୍ୟରେ କ'ଣ ଅଛି ଏବଂ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କି ପ୍ରକାର ସେ ବିଷୟରେ ଆମର କିଛି ଜ୍ଞାନ ଓ ଧାରଣା ରହିବା ଦରକାର । ଆଜିକାଲିର ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଯନ୍ତ୍ର ଯୁଗରେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସମୟର ଅଭାବ । ତେଣୁ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ଶ୍ରେଟକାଟ କଲେଣି । ଏପରିକି ଅନେକେ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି ବନ୍ଦ କରି ପାଉଁରୁଟି, ଲହୁଣୀ, ଜେଲି, ଜାମ କି ଆଚାରର ଆଶ୍ରୟ ନେଲେଣି । ସକାଳ ଜଳଖିଆଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରାତି ଖାଇବା ଥାଳରେ ପାଉଁରୁଟି ରହିଲାଣି । କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ହୁଏତ ଜଣେ ଦିନ ଭିତରେ ସମୟର ସ୍ୱଳ୍ପତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଥରେ ଅଧେ ପାଉଁରୁଟି କେତେ ଖଣ୍ଡ ଖାଇପାରେ ; କିନ୍ତୁ ଯେତେ ଦୂର ପାରିବେ ପାଉଁରୁଟି ନ ଖାଇଲେ ଭଲ । ମଇଦାରେ ତିଆରି ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଯଦିଓ ବେଶ୍ ରୁଚିକର ତଥାପି ଗୁଣାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

ଗହମ ଅଟା ରୁଟି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଗହମ ଚୋପାରେ ଥିବା ଲାଲ୍ ଅଂଶକୁ ଚଲେଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉ । ଏହି ଛେକଡ଼ରେ ଆମର ରହିଲା ଅସଲ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ନେହସାର । ଓଜନର ୧୫% ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ୬% ସ୍ନେହସାର ଏଇ ଛେକଡ଼ ଅଂଶରେ ରହିଥାଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଅଟାରେ—

ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୧·୮ ଗ୍ରାମ

ସ୍ନେହସାର—୧·୫ ଗ୍ରାମ

ଚଳୁଜାଗସ୍ଥ ପଦାର୍ଥ—୧.୨ ଗ୍ରାମ
କାଲ୍‌ସିୟମ୍—୦.୦୫୦ ଗ୍ରାମ
ଲୌହ—୫.୩ ମି. ଗ୍ରାମ
ଭିଟାମିନ୍ ବ ୧—୦.୫୪ ମି. ଗ୍ରାମ

ମଇଦାରେ ଶ୍ୱେତକଡ଼ ଅଂଶ ବାହ୍ମିଁ କଢ଼ିଲେ ଚଳେ । ଖୁବ୍ ସୁଆଦ ପାଚିଲୁ । ଏଥିରେ ବ୍ରେଡ୍ ଓ ଆମର କେତେକ ସୁସ୍ଥ ଜଳଖିଆ ତିଆର ହୋଇଥାଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ମଇଦାରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୦.୨ ଗ୍ରାମ
ସ୍ନେହସାର—୦.୮ ଗ୍ରାମ
ଚଳୁ ବା ଖଦଡ଼ ଅଂଶ—୦.୨ ଗ୍ରାମ
କାଲ୍‌ସିୟମ୍—୦.୦୧୭ ଗ୍ରାମ
ଲୌହ—୧.୫ ମି. ଗ୍ରାମ
ଭିଟାମିନ୍ ବ-୧—୦.୧୨ ମି· ଗ୍ରାମ
ମଇଦା ଖାଇଲେ ସାଧାରଣତଃ ଝାଡ଼ା କବଜ ହୁଏ ।

ଗହମର ଉପର ଅଂଶରୁ ସୁଜ ତିଆର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଖଣିଜ ଲବଣ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ବ-୧ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ସୁଜକୁ ଜଳଖିଆ କଲା ଭିତରେ ୩୩% ଭିଟାମିନ୍ ବ-୧ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ସୁଜରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୦.୪ ଗ୍ରାମ
ସ୍ନେହସାର—୦.୮ ଗ୍ରାମ
ଚଳୁଜାଗସ୍ଥ—୦.୨ ଗ୍ରାମ
କାଲସିୟମ୍—୦.୦୧୬ ଗ୍ରାମ
ଲୌହ—୧.୬ ମି. ଗ୍ରାମ
ଭିଟାମିନ୍ ବ-୧—୦.୧୨ ମି. ଗ୍ରାମ

ଭାତ ଆମ ଭାରତବର୍ଷର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ ଚାଇନା, ଜାପାନ ପ୍ରଭୃତିରେ ମଧ୍ୟ ଭାତ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । କିନ୍ତୁ ଭାତର ପରିମାଣ ଟିକିଏ ଅଧିକା ହେଲେ ବଦହଜମ କରାଏ, ପେଟ ଫାମ୍ପେ ଏବଂ ଡାଲି ପ୍ରଭୃତିର କେତେକ ପୁଷ୍ଟିସାର ହଜମ ହେବାରେ ବାଧା ହଏ । ତେବେ ଢିଙ୍କିକୁଟା ଉଷୁନା ଚାଉଳ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ—

ପୁଷ୍ଟିସାର—୮.୫ ଗ୍ରାମ

ସ୍ନେହସାର—୨.୭ ଗ୍ରାମ

କାଲସିୟମ୍—୧୦ ମି. ଗ୍ରାମ

ଲୌହ—୨.୮ ଗ୍ରାମ

ଭିଟାମିନ୍ ବି—୦.୮୭ ମି ଗ୍ରା

କାଲୋରି—୩୪୯

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ମୁଢ଼ିରେ—

ପୁଷ୍ଟିସାର—୭.୫ ଗ୍ରାମ

ସ୍ନେହସାର—୦.୭ ଗ୍ରାମ

କାଲ୍‌ସିୟମ—୨୩ମି. ଗ୍ରାମ

ଲୌହ—୭.୭ ମି. ଗ୍ରାମ

ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧—୦.୨୧ ମି ଗ୍ରାମ

କାଲୋରି—୩୨୫

ମିଲ୍‌କୁଟା ଚାଉଳ ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ—

ପୁଷ୍ଟିସାର—୭.୮ ଗ୍ରାମ

ସ୍ନେହସାର—୦.୫ ଗ୍ରାମ

କାଲସିୟମ—୧୦ ମି. ଗ୍ରାମ

ଲୌହ—୩.୧ ମି: ଗ୍ରାମ

ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧—୦.୦୯ ମି: ଗ୍ରା

କାଲୋରି—୩୪୫

ମିଲ୍ କୁଟା ଚାଉଳ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ ୨୫%ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧ ରହିଥାଏ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମିଲ୍‌କୁଟା ଚାଉଳ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ ୭୫% ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧ ବାହାରିଯାଏ ଡକ୍ଷୁ ସତ୍ୱତ ! ସେଇଥିପାଇଁ ଢିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ ଶରୀର ପାଇଁ ଭଲ । ଆମର ଉଷୁନା ଚାଉଳରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧ର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ସେଇଥିପାଇଁ ହୁଏତ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବୁଝି କେଉଁ ଯୁଗରୁ ଆମର ଭାରତବର୍ଷରେ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ବ୍ୟବହାର ହେଉଛି । ସବୁଠାରୁ ଭଲ ହେଲା ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ କାଠିମରା ଭାତ ରାନ୍ଧିବା । ଆମେ ଗୁଡ଼ାଏ ପାଣି ଦେଇ ଭାତ ରାନ୍ଧି ଯେଉଁ ଗାଳି ଦେଉ ତାହାଦ୍ୱାରା ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧ ଓ ନିକୋଟିନିକ ଏସିଡ଼୍ ବହୁ ପରିମାଣରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ।

ଚାଉଳ ସଂରକ୍ଷଣ ଉପରେ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ବେଶ୍ ନିର୍ଭର କରେ । ଓଦା ସନ୍ତସନ୍ତିଆ ଘରେ ଚାଉଳ ରଖିଲେ ଚାଉଳ ଗରମ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଦେହରୁ ଏକରକମ ବିଷାକ୍ତ ବାହାରେ, ଯାହା କି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବେଶ୍ କ୍ଷତିକାରକ ।

ମକ୍‌କାକୁ ମଧ୍ୟ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳର ଦରିଦ୍ର ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକମାନେ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ ଅଧିକ । ଏହାକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଯଦି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ପେଲେଗ୍ରା ନାମକ ଖାଦ୍ୟାଭାବଜନିତ ବେମାରୀ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ଅଟା ସହିତ ମିଶେଇ ରୁଟି କରାଯାଇଥାଏ । ଅନେକ ଏହାକୁ ଦୁଧ ବା ଦହି ସହିତ ମିଶେଇ ଖାଇଥାଆନ୍ତି; ତେଣୁ ଶରୀରରେ ବିଶେଷ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏନାହିଁ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ମକ୍‌କାରେ—

ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୧.୯ ଗ୍ରାମ

ସ୍ନେହସାର—୩.୬ ଗ୍ରାମ

କାଲସିୟମ—୫୦ ମି·ଗ୍ରା

ଲୌହ—୩.୮ ମି·ଗ୍ରା

ନିକୋଟିନିକ୍ ଏସିଡ଼—୧.୨ ମି·ଗ୍ରା

କାଲୋରୀ—୩୬୪

ବାଜରା—ବାଜରାକୁ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଖିଆଯାଏ । ଏଥିରେ ୧୨% ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଉନ୍ନତ ଧରଣର ଖଣିଜ ଲବଣ ରହିଛି । ଲୌହ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ବାଜରାରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୧.୬ ଗ୍ରା
ସ୍ନେହସାର—୫. ଗ୍ରା
କାଲ୍‌ସିୟମ୍—୫୦ ମି.ଗ୍ରା
ଲୌହ—୮.୮ ମି.ଗ୍ରାମ
ନକୋଟିନକ ଏସିଡ୍—୨.୩ ମିଗ୍ରା ।
ଏବଂ କାଲୋରୀ—୩୬୦

ମାଣ୍ଡିଆ ଅନେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଏକ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ହିସାବରେ ଚଳେ । ଏଥିରେ କାଲସିୟମ୍ ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ମାଣ୍ଡିଆରେ ଆମେ ପାଇବା—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୭.୧ ଗ୍ରା
ସ୍ନେହସାର—୧.୩ ଗ୍ରା.
କାଲସିୟମ୍—୩୩ ମି: ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୫.୪ ମି. ଗ୍ରା.
ନକୋଟିନକ ଏସିଡ୍—୧.୧ ମି. ଗ୍ରା.
କାଲୋରୀ—୩୩୨

ଯଅ—ସାଧାରଣତଃ ଲୋକେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଆନ୍ତି । ଏଥିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ଲାଇସିନ୍ ଓ ଥ୍ରିଓନନ୍‌ର ଅଂଶ ବହୁତ କମ୍ । ତେଣୁ ପୁଷ୍ଟିସାରଟି ନିମ୍ନ ସ୍ତରଣର ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଯଅରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୦.୪ ଗ୍ରା.
ସ୍ନେହସାର—୧.୯ ଗ୍ରା.

କାଲସିୟମ୍—୨୫ ମି. ଗ୍ରା.
ଲୌହ—୫.୮ ମି: ଗ୍ରା:
ନକୋଟିନିକ ଏସିଡ୍—୨.୮ ମି: ଗ୍ରା:
କ୍ୟାଲେରି—୩୩୦
ବାର୍ଲି—ସାଧାରଣତଃ ହାଲକା ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ନେଇଥାଉ ।
୧୦୦ ଗ୍ରାମ ବାର୍ଲିରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୧.୫ ଗ୍ରାମ
ସ୍ନେହସାର—୧.୩ ଗ୍ରାମ
କାଲସିୟମ୍—୨୦ ମି. ଗ୍ରା.
ଲୌହ—୮.୮ ମି. ଗ୍ରା.
ନକୋଟିନିକ୍ ଏସିଡ୍—୨.୩ ମି. ଗ୍ରା.
କ୍ୟାଲେରି—୩୬୦

ଉପରୋକ୍ତ ହିସାବରୁ ଆମେ ଆମର ନିତ୍ୟବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ବିଷୟରେ କିଛି ଜାଣିପାରିଲେ ।

ଡାଲି—ଭାରତର ପ୍ରାୟ ସବୁ ଅଞ୍ଚଳରେ ଡାଲିର ପ୍ରଚଳନ ରହିଛି । ଡାଲିକୁ ସାଧାରଣତଃ ଗରିବ ଲୋକର ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ମାଂସ ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଥାଏ । କେବଳ ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଡାଲି ରହିଛି । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଂଶ ବେଶି । ଏଥିରେ ୨୦ରୁ ୨୫% ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଛି । ଏହାର ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାରଠାରୁ କେବଳ ଟିକିଏ ନିମ୍ନ ସ୍ତରର । ଏଥିରେ କାଲସିୟମ୍ ଏବଂ ଲୌହ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଡାଲିରେ ଲାଇସିନ୍ ପରିମାଣ ବେଶି; କିନ୍ତୁ ମିଥୋଓନିନ୍ ପରିମାଣ କମ୍ । କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ରୁଟି, ଡାଲି ଖାଉ, ସେତେବେଳେ ଆମର ପୁଷ୍ଟିସାର ସମତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଡାଲି ଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ଗଜା ହେଲେ ତା ଦେହରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ନିକୋଟିନିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ପ୍ରଭୃତି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ମୁଗ, ବୁଟ, ହରଡ଼, ମସୁର, ମଟର, କୋଳଥ, ବିରି ପ୍ରଭୃତି ଆମେ ଡାଲି ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ ।

ଅନେକ ଲୋକ ଡାଲି ହଜମ କରିପାରନ୍ତିନି । ଅଳ୍ପ ଡାଲି ଖାଇଲେ ପେଟ ଫାମ୍ପେ, ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଏଥିରେ ଥିବା ପିଉରିନ୍ ବଡ ହୁଏତ ଦାୟୀ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅଣ୍ଟୁ ବିଣ୍ଟି ବାତ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାଲିର ପରିମାଣ ବେଶ୍ କମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର । ଖେସାରି ଡାଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ବହୁଦିନ ଧରି ଖେସାରି ଡାଲି ଖାଇଲେ ଲାଥିରିଜମ୍ ନାମକ ଏକ ବେମାରି କରିଥାଏ ।

ଆମର ଯେତେ ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ତା ଭିତରେ ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଂଶ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ଯେଉଁମାନେ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଦୁଧ ପ୍ରଭୃତି କିଣିବାକୁ ସକ୍ଷମ ନୁହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୋୟାବିନ୍ ଉଣା ଅଧିକେ ଆଶୀର୍ବାଦ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ମସୁର ଡାଲିରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୨୫·୧ ଗ୍ରାମ
ସ୍ନେହସାର—୦.୭ ଗ୍ରାମ
ଶ୍ୱେତସାର—୫୯·୭ ଗ୍ରାମ
କ୍ୟାଲସିୟମ—୦·୧୩ ଗ୍ରାମ
ଲୌହ—୨.୦ ଗ୍ରାମ
କ୍ୟାଲୋରି—୫୪୦

ମୁଗଡାଲି ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୨୪.୦ ଗ୍ରାମ
ସ୍ନେହସାର—୧.୩ ଗ୍ରା.
ଶ୍ୱେତସାର—୫୬·୭ ଗ୍ରାମ
କ୍ୟାଲସିୟମ ୦·୧୪ ଗ୍ରାମ
ଲୌହ—୮·୪ ଗ୍ରାମ
କ୍ୟାଲୋରି—୩୩୪

ବୁଟଡାଲି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୭ ଗ୍ରାମ
ସ୍ନେହସାର—୫·୩ ଗ୍ରା.

ଶ୍ୱେତସାର୍—୭୧·୨ ଗ୍ରା.
କାଲସିୟମ - ୦·୧୪ ଗ୍ରା:
ଲୌହ—୮·୮ ଗ୍ରା.
କାଲୋରୀ—୩୧୬ ଗ୍ରାମ
ହରଡ଼ଡ଼ାଲି ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୨୧·୩ ଗ୍ରା.
ସ୍ନେହସାର—୧·୭ ଗ୍ରାମ
ଶ୍ୱେତସାର—୫୭·୨ ଗ୍ରାମ
କାଲସିୟମ୍—୦·୧୪ ଗ୍ରାମ
ଲୌହ—୮.୮ ଗ୍ରା.
କାଲୋରୀ—୩୬୩

ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ୪୦ରୁ ୪୨% ଏପରିକି ମାଂସଠାରୁ ୧୮% ଅଧିକ। ଅଣ୍ଡାର ତିନିଗୁଣ। ଗହମ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୪ ଗୁଣ ବେଶି। କିନ୍ତୁ ଗୁଣାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ପୁଷ୍ଟିସାର ଟିକିଏ ନିମ୍ନମାନର।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର ସୋୟାରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୪୦ ଗ୍ରାମ
ସ୍ନେହସାର—୨୦ ଗ୍ରାମ
ଶ୍ୱେତସାର—୨୦·୯ ଗ୍ରା.
କାଲସିୟମ୍—୦·୨୦ ଗ୍ରା.
ଲୌହ—୭·୭ ଗ୍ରା.
କାଲୋରୀ—୪୩୨
ଶୁଖିଲା ମଟର ୧୦୦ ଗ୍ରାମରେ—
ପୁଷ୍ଟିସାର—୧୯·୭ ଗ୍ରା.
ସ୍ନେହସାର—୧·୧ ଗ୍ରା:
ଶ୍ୱେତସାର—୫୬·୭ ଗ୍ରା:
କାଲସିୟମ—୦·୦୭ ଗ୍ରା:

ଲୌହ—୪.୪ ଗ୍ରା.
କାଲୋରି—୩୧୫
୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ବିନ୍ ମଞ୍ଜି
ପୁଷ୍ଟିସାର –୨୪.୯ ଗ୍ରା:
ସ୍ନେହସାର—୦.୮ ଗ୍ରାମ.
ଶ୍ୱେତସାର—୬୦.୧ ଗ୍ରା.
କାଲସିୟମ୍ ––୦.୦୬ ଗ୍ରା.
ଲୌହ –୨.୦ ଗ୍ରା·
କାଲୋରି—୩୩୬

ପନିପରିବା – ପନିପରିବା ହେଲା ଖାଦ୍ୟସାରର ମୂଳ ଭଣ୍ଡାର । ଆମର ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରତିଦିନ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ ରହିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କ୍ଷାରୀୟ ଶ୍ରେଣୀର । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି, ଲୌହ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ରହିଛି । ଏଥିରେ କାଲୋରି ବେଶ୍ କମ୍ – ତେଣୁ ସ୍ଥୂଳକାୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ । ଏହାକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରେ ।

ପରିବାକୁ ଆମେ ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଭକ୍ତ କରିପାରିବା—

(୧) ମୂଳଜାତୀୟ ପନିପରିବା—ଆଳୁ, ମୂଳା, କନ୍ଦମୂଳ, ଗାଜର, ବିଟ୍ ପ୍ରଭୃତି ଶ୍ରେଣୀର ।

(୨) ସବୁଜପତ୍ର, ଶାଗଜାତୀୟ – ପାଳଙ୍ଗଶାଗ, ମେଥିଶାଗ, ସୋରିଷ-ଶାଗ, ବଥୁଆ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଧନିଆପତ୍ର, ପୋଦିନାପତ୍ର, କୋଶଲା, ଲେଉଟିଆ, ପୋଇ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନାବନା ଶାଗ, ବିନ୍, ମଟର ଛୁଇଁ ଓ ଡଙ୍ଗ ଛୁଇଁ ପ୍ରଭୃତି ।

(୩) ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା – ବିଲାତିବାଇଗଣ, ବାଇଗଣ, କଖାରୁ, କଲରା, ଝଟିଙ୍ଗା, ଜହ୍ନି, ଭେଣ୍ଡି, ପୋଟଳ, କୁନ୍ଦୁରି, ଲାଉ, ପାଣିକଖାରୁ ପ୍ରଭୃତି ।

ଆମ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟସାର—ଏ ର ଅଭାବ ବିଶେଷ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଅନ୍ଧାରକଣା, ବିଭିନ୍ନ ଆଖିରୋଗ ଓ ଚର୍ମରୋଗର ଶିକାର

ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆମ ଚଳିତ ପାଣରେ ଯେ ଏଇ ଖାଦ୍ୟସାର ରହିଛି ସେ କଥା ହୁଏତ ଆମର ଅଜଣା । ତେଣୁ ଏଇ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ତାର ଫୋପାଡ଼ୁଥିବା ଭୂଣ୍ଡି ଯେ ଆମର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକାଠି ସେ ବିଷୟ ଏବେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ପନିପରିବା ଖାଇବା ଲୋକଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ଝାଡ଼ା କବଜ ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି, ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ପନିପରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେଉଁ ଶାଗର ରଙ୍ଗ ଯେତେ ସାଗୁଆ ସେଇ ଶାଗ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସେତେ ଉପାଦେୟ । ଶୀତ ଦିନରେ ମିଳୁଥିବା ଗାଜର, ମୂଳା, ବିଟ୍ ପ୍ରଭୃତିର ଉପର ଭୂଣ୍ଡିକି ଆମେ କାଟି ଫୋପାଡ଼ି ଦେଉ, ସେଥିରେ ଖାଦ୍ୟସାର ଅଂଶ ଯଥେଷ୍ଟ ବେଶି । ଏପରିକି ମୂଳାଶାଗ, ଗାଜର ଶାଗକୁ ଆମେ କଞ୍ଚା ସାଲାଡ଼ କରି ଖାଇପାରୁ । ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଫୋପାଡ଼ିଦେଉଥିବା ଶାଗ ଓ ଭୂଣ୍ଡି ଖାଇଲେ ଆମର ସମ୍ମାନରେ ଆଞ୍ଚ ଆସିବ । ଏଇ ଭ୍ରମ ଧାରଣା ନେଇ ଆମେ ଅସଲ ଖାଦ୍ୟ ଫୋପାଡ଼ିଦେଉ ।

ସବୁବେଳେ ତଟକା ଶାଗ ଓ ପରିବା ଖାଇବା ଦରକାର । ସବୁ-ବେଳେ ପନିପରିବା, ଶାଗ କିଣି ଆଣିଲା ପରେ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରି ରାନ୍ଧିବେ ବା ସାଇତି ରଖିବେ । ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା କୀଟାଣୁ-ନାଶକ ଔଷଧ, ଅଦୃଶ୍ୟ ଜୀବାଣୁ, ମାଟିକାଦୁଅ ପ୍ରଭୃତି ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ପରିଷ୍କାର ଧୋଇଲା ପରେ ବଡ଼ ବଡ଼ କରି କାଟି ରାନ୍ଧିବେ । ଛୋଟ, ଛୋଟ କରି କାଟିବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ସମୟ ଶାଗକୁ ପାଣିରେ ପକେଇ ରଖିଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି ଓ ସି ପାଣିରେ ମିଶି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତରକାରିରେ ସୋଡ଼ା, ବେକିଂ ପାଉଡ଼ର ପ୍ରଭୃତି ଦେଲେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ବି ମଧ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ବେଶି ଗୁଡ଼ାଏ ପାଣି ଦେଇ ଅଧିକା ସମୟ ନିଆଁରେ ସିଝେଇଲେ ପରିବାର ଉପାଦେୟତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତରକାରୀ ବାରମ୍ବାର ଗରମ କରିବାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟସାର ନଷ୍ଟହୁଏ । ସବୁବେଳେ ପାଣିଟା ଭଲରେ ଫୁଟିବା ପରେ ପରିବା ପକେଇବେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଆମେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ପରିବା ପକେଇ ରାନ୍ଧୁଥାଉ, ଯେଉଁଟାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

ଲେମ୍ବୁରସ, ଟମାଟୋରସ, ଦହି ପ୍ରଭୃତି ତରକାରୀରେ ଦେଲେ ପରିବାରରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍ ସି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍ ନଷ୍ଟ ହୁଏନି ଏବଂ ଉପାଦେୟତା ବଢ଼ାଏ ।

ସବୁବେଳେ ପ୍ରେସର କୁକର୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ରାନ୍ଧିବା ଭଲ । ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ରନ୍ଧା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ଉପାଦେୟତା ଠିକ୍ ରହେ ।

ଆମର ମୂଳକାଣ୍ଡିଆ ପନିପରିବାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଯଥେଷ୍ଟ ନଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେ ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ସ୍ୱଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନାହିଁ । ପରିବାରେ ଗୁଡ଼ାଏ ପାଣି ଦେଇ ବେଶି ସମୟ ସିଝେଇ ବା ଗୁଡ଼ାଏ ତେଲ ମସଲା ଦେଇ ରାନ୍ଧିଲେ ପରିବାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଲଆ ଝୋଳ ଦେହ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଷ । ଏଥିରେ ଖାଦ୍ୟସାର ପାଇବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟେ ।

ଫଳ—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ଟଟକା ଫଳ ଯେତେ ଖାଇଲେ ସେତେ ଭଲ । ଏଥିରେ ଖଣିଜ ଲବଣ ଏବଂ ହଜମ ହେବାପରି ଶ୍ୱେତସାର ରହିଛି । ଫଳ ଶରୀରର କ୍ଷାରୀୟ ସମତା ରକ୍ଷା କରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଦରପାକଲା ଫଳ ପେଟ ଗଣ୍ଡଗୋଳ କରିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଫଳଟି ପାଚିଯାଏ, ସେତେବେଳେ ଫଳର ଶ୍ୱେତସାର ଅଂଶ ଅମ୍ଳ ଓ ଚିନିରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଅଁଳା, ପିଜୁଳି, କମଳାରେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି ଏବଂ ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଯଥେଷ୍ଟ ରହିଛି । ଶୁଖିଲାଫଳ ଓ ଫଳରସ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ କିନ୍ତୁ ଗୁରୁପାକ ।

ତେବେ ଟିଣରେ ମିଳୁଥିବା କଣା ଫଳ ଏତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନିକରେ । ଖାଲି ଯେ ଫଳଟି ବେଶି ଦାମିକା ହେଲେ ଉପାଦେୟ ହେବ ଏଇଟା ପୂରା ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା । କଦଳୀ ଶସ୍ତା କିନ୍ତୁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ପଇଡ଼ପାଣି କେବଳ ସୁମିଷ୍ଟ ପାନୀୟ ନୁହେଁ ଏକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ । ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି, ଗ୍ରୀଷ୍ମତାପଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାରେ ବେଶ୍ କାମ ଦିଏ ।

ଦୁଧ—ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ବେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ଖାଦ୍ୟସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଯେଉଁମାନେ ଶାକାହାରୀ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଧ ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ । ସରକଢ଼ା ଦୁଧ, ଘୋଳଦହି, ବସାଦହି, ଛେନା ପ୍ରଭୃତି ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ଯେତେଦୂର ପାରିବେ ସର, ଲହୁଣୀ, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ଖୁଆ, ରବଡ଼ି, କନ୍‌ଡେନ୍‌ସ୍ ମିଲ୍‌କ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବେ ନାହିଁ ବା ଅଳ୍ପ ଖାଇବେ ।

ଅଣ୍ଡା—ଯେଉଁମାନେ ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶଟି କମ ଖାଇବେ ବା ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଖାଇବେ । ଧଳା ଅଂଶଟି ଖାଇ ପାରନ୍ତି ।

ମାଂସ—ବିଶେଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ବିଶେଷ ମାଂସ ଖାଇବା ପ୍ରିୟ ସେମାନେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଚମଡ଼ା କାଢ଼ି, ଛେଳି ମାଂସ ଚର୍ବି ନ ଥାଇ, ଛୋଟ ମାଛ, ବଡ଼ ମାଛର ଚମଡ଼ା ଖୋଲି ଖାଇ ପାରିବେ ।

ଚିନି—ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଜେଲି, ଜାମ୍, ହାଲୁଆ, କେକ୍, ପେଷ୍ଟ୍ରି, ପୁଡ଼ିଂ, ଚକୋଲେଟ୍, ସଫ୍ଟ ଡ୍ରିଙ୍କ ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବା କମେଇବା ଉଚିତ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀ ବା ସ୍ଥୂଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିନି ବଦଳରେ ସାକାରିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ସାକାରିନ ଅନେକ ମିଠା ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶୁଛି । ସାକାରିନ୍ କୋଲ୍‌ଟାରର ଅଂଶ, ତେଣୁ ତାହାର ବହୁ ମନ୍ଦ ଫଳ ଅଛି । ଏହା କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସାକାରିନ୍ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଚିନି ବଦଳରେ ମିଠା ପାଇଁ ସାକାରିନ୍ ବ୍ୟବହାରରେ ସାବଧାନ ହେବାକୁ ହେବ ।

ଆଖୁରସ—ଏଥିରେ ୧୫% ପ୍ରାକୃତିକ ଚିନି ଅଂଶ ରହିଛି ଏବଂ ଭିଟାମିନ ବି ଓ ସି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ କାଲସିୟମ୍, ଲୌହ, ମାଙ୍ଗାନିଜ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ତେଣୁ ରକ୍ତହୀନତା ଓ କାମଳ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଏହା ଦିଆଯାଇପାରେ ଏବଂ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଏ ।

ମଦ୍ଯ—ଏଥିରେ ଡେକ୍‌ସଟ୍ରୋଜ ଏବଂ ଲେଭୁଲୋଜ ଅଛି । ଏହା ଶକ୍ତିବର୍ଦ୍ଧକ ।

ପାନ—ସାଧାରଣତଃ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ଲୌହ, ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି । ଏଥିରେ ଲବଙ୍ଗ, ଜାଇଫଳ ନଡ଼ିଆ-ଖଣ୍ଡ, ପାନମଧୁରି, ପିପରମେଣ୍ଟ ଫୁଲ ଓ ଚୂନ ମିଶି ଏହାର ଉପାଦେୟତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଗୁଣ୍ଡି, ଜର୍ଦା ଓ ଗୁଆ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଖାଇବା ପରେ ଖଣ୍ଡେ ସାଦାପାନ ଖିଆଯାଇପାରେ ।

ତେଲ, ଘିଅ—ଆମର ଧାରଣା ଗୁଆଘିଅ, ଲହୁଣୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ, କିନ୍ତୁ ଏ ଧାରଣା ଭୁଲ୍ । ଘିଅ, ଲହୁଣୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇପାରନ୍ତି । ଡାଲଡା, ନଡ଼ିଆତେଲ, ପାମ୍‌ତେଲ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଏଥିରେ ରକ୍ତର କୋଲେଷ୍ଟରଲ ବଢ଼େ । ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, କର୍ଣ୍ଣତେଲ, ଚିନାବାଦାମ ତେଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଯେତେଦୂର ପାରିବେ ଭଜାଭଜି କମ୍ ଖାଇବେ । କାଜୁବାଦାମ, ଚିନାବାଦାମ କମ୍ ଖାଇବେ । ଏଥିରେ ତୈଳ ଅଂଶ ବେଶି ଏବଂ କାଲୋରି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ।

ଚା, କଫି ପ୍ରଭୃତି ଖାଇବା କମେଇଦେବା ଦରକାର । ଲୁଣର ପରିମାଣ ଯେତେ କମ୍ ଖାଇବେ ସେତେ ଭଲ । ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବେ ନାହିଁ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଇବେ । ତା ହେଲେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଅସୁବିଧାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।



ଫଳର ଔଷଧାତ୍ମକ ଗୁଣ

ଚଟକା ଫଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଭଲ । ଏଇଟା ଊଣା ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ଫଳର ଔଷଧାତ୍ମକ ଗୁଣପାଇଁ ଊଣା ଅଧିକ ସମସ୍ତେ ଫଳ ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । କେତେଗୁଡ଼ିଏ ଫଳ ଆମର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଋତୁରେ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସଂରକ୍ଷଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସବୁ ଫଳ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଋତୁରେ ଊଣା ଅଧିକେ ପାଇଥାଉ । ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଫଳ ଉପାଦେୟ । କେଉଁ କେଉଁ ଫଳ ଆମର କି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ସ୍ୱଭାବରେ ଲାଗେ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

କଦଳୀ—ଶସ୍ତା ଫଳ ଏବଂ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଋତୁରେ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ବି ର ବି-୧, ବି-୨ ଓ ଫସଫରସ୍ ରହିଛି । ଦୁଧ ସହିତ କଦଳୀ ମିଶିଲେ ବେଶ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ହୁଏ । ଗୋଡ଼ହାତ ଢୋଳାହିନ୍ଥା, ଚର୍ମର ବିଭିନ୍ନ ବେମାରି, ଅନ୍ଧାରକଣା, ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଦୁର୍ବଳ ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପିଲାମାନଙ୍କର ଓ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ପେଟ ଗୋଳମାଳ ହେଇ ଝାଡ଼ା ହେବା ଦୂର କରେ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ଖିରିମିଠା ଦୁଧ କଦଳୀ ଦେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହେ । ଏହାଛଡ଼ା କଦଳୀ ଚକଟା ପୋଡ଼ା ଘାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ମହୌଷଧି । ଏଥିରେ ତମ୍ବା, ଲୁହା ଓ ମାଙ୍ଗାନିଜ ଅଂଶ ଥିବାରୁ ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଅମୃତଭଣ୍ଡା—କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ପାଇଁ ମହୌଷଧି । ସକାଳେ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର ଏବଂ ସଞ୍ଜରେ ୨୫୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନ ଅମୃତଭଣ୍ଡା ରୋଜ ଖାଇପାରିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେବ । ଏହାଛଡ଼ା ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଏଥିରେ ଥିବା ହଜମକାରୀ ପାପେନ୍ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ହଜମ କରେ ଓ ଭୋକ ଭଲ ହୁଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ,

ରହିଛି । ଏହାର କୃମିନାଶକ ଶକ୍ତି ରହିଛି । ଯକୃତ ଓ ପ୍ଳୀହାର ଗଣ୍ଡଗୋଳ ଠିକ୍ କରେ ଏବଂ ମୂତ୍ରାଶୟର ପଥର ନ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମଳଦ୍ୱାର ଓ ଦାନ୍ତରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଭଲ କରେ । ବଦହଜମ, ଅମ୍ଳ, ପେଟର ଯାବତୀୟ ଗଣ୍ଡଗୋଳରୁ ରକ୍ଷାମିଳେ । ଆଖିର ଚମଡ଼ାକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖେ ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଭଲ ରଖେ । ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ବା କଞ୍ଚା ଅମୃତଭଣ୍ଡା ରସ ମୁହଁରେ ଲଗେଇଲେ ମୁହଁର ଦାଗ, ବ୍ରଣ ପ୍ରଭୃତି ଭଲ ହୁଏ ଏବଂ ସତେଜତା ଆଣେ ।

ଆମ୍ବ—କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରେ । ଦୁଧ ସହିତ ଆମ୍ବରସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଆମ୍ବରସ ହୃଦରୋଗ ପାଇଁ ଭଲ । ଚର୍ମରେ ଝଲକ ଆଣେ, କ୍ଷୁଧା ବଢ଼ାଏ, ଯକୃତର ଗଣ୍ଡଗୋଳରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଓଜନ ବଢ଼ାଏ । ରକ୍ତହୀନତା ପାଇଁ ଭଲ କାମ ଦିଏ । ପାଚିଲା ଆମ୍ବରସ ଏକ ଗ୍ଲାସ, କଞ୍ଚା ଆମ୍ବରସ ଏକ ଗ୍ଲାସ, ଧଣିଆପତ୍ର ରସ କେଇଟୋପା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ଆମ୍ବରସ କେତେକାଂଶରେ କର୍କଟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଆମ୍ବରସ ପ୍ରସୂତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । ମା'ର ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମ୍ବ କୋଇଲି ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ । କଞ୍ଚା ଆମ୍ବକୁ ସିଝେଇ ତା ରସରେ ଚିନି, ଜିରା, ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ଦେଇ ସର୍ବତ କରି ପିଇଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟତାପଜନିତ ଅସୁସ୍ଥତାରୁ ରକ୍ଷା କରେ ।

ଜାମୁକୋଳି—ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ବହୁମୂତ୍ର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ ।

ବେଦନା ବେଦନାରସ ନାଳଝାଡ଼ା, ଅତିସାର ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ବେଶ ଉପାଦେୟ । ଗ୍ରେଟ ପିଲାଙ୍କର ବଦହଜମ ଝାଡ଼ା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଲବଙ୍ଗ ଘୋରି ବେଦନା ରସରେ ପିଲାକୁ ୩ ଥର ଗ୍ଲାସ୍ୱଏ କରି ପିଆଇଲେ ବେଶ୍ ସୁଫଳ ମିଳେ । ବେଦନାରସକୁ ହୃଦରୋଗର ଟନିକ କୁହାଯାଏ । ଏହା ବେଶ ଥଣ୍ଡା ଓ ଆରାମଦାୟକ ।

ଅଁଳା—ଅଁଳାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି । ଏହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ । ଦାନ୍ତର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ

ମହୌଷଧି । ଚଟକା ଅଁଳା ଦେଇ ବା ଶୁଖା ମଞ୍ଜି ଗୁଣ୍ଡ ଦେଇ ଝାଡ଼ା, ନାଳଝାଡ଼ା ଓ ବଦହଜମ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଅଁଳାଗୁଣ୍ଡ, ମହୁ, କାଶ, କଫପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । କଞ୍ଚାଅଁଳାକୁ ପାଣିରେ ସିଝେଇ ସେ ରସ ପିଲମାନଙ୍କୁ ମିଳମିଳାରେ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପସର୍ଗ ଦେଖାଯାଏନା । କଞ୍ଚାଅଁଳା ରସ, ଚିନି ଓ କାଗଜଲେମ୍ବୁ ସର୍ବତ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଅଁଳା, ହରଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା ପାଣି ପେଟ ରୋଗପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଏହା ତ୍ରିଫଳା ପାଣି ନାମରେ ଖ୍ୟାତ ।

ସପେଟା—ପିତ୍ତଦୋଷ କଟାଏ । ବାନ୍ତି ଲାଗିଲେ ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନହେଲେ ସପେଟା ବେଶ୍ ଉପକାର କରେ ।

ଖରଭୁଜ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, କାଲ୍‌ସିୟମ, ଲୌହ, ତମ୍ବା, ତନ୍ତୁ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଏବଂ ବି ରହିଛି । ଏହାର ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ନୂତନ ଓ ପୁରାତନ ଏକଜିମା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପକାର ହଏ ।

ତରଭୁଜ—ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଦିନର ଆରାମଦାୟକ ଫଳ । ଏହା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଭଲ ରଖେ ।

ପିଜୁଳି—ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ଭିଟାମିନ୍ ଏ ମଧ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅଛି । ଏହା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରେ । କର୍କଟ ବେମାରିରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ଭଲ ରଖେ ।

ଡିମ୍ବିରି—(ଅଞ୍ଜିର)—ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଆମାଇନୋ ଏସିଡ଼ ରହିଛି । ଦୁଧ ସହିତ ଅଞ୍ଜିର ବହୁମିଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଓ ଭିଟାମିନ୍ ସି ଅଛି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ହଜମକାରୀ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ରହିଛି । ତେଣୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଭଲ ଟନିକ୍ କହିଲେ ଚଳେ । କାଶ, କଫ ଓ ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପାଦେୟ ।

କାଗଜଲେମ୍ବୁ—ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ସି ରହିଛି । କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ ଏବଂ କୃମିନାଶକ । ଆଖୁରସ ଓ କାଗଜଲେମ୍ବୁ ରସ କାମଳ ବେମାରିର ମହୌଷଧି । ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କାଗଜଲେମ୍ବୁ ରସ ଦେଇ ପିଇଲେ ସକାଳୁ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । କାଗିଜଲେମ୍ବୁ ପାଣି ମହୁ ସ୍ଥୂଳତ୍ୱ

ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ପିଇଲେ ଓଜନ କମାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଇବା ଆଗରୁ ଲେମ୍ବୁରସ ପିଇଲେ ଶ୍ବାସ ରୋଗରେ ଖୁବ୍ ଉପକାର ହୁଏ ।

ଖଜୁରୀ—ଦୁଧରେ ଖଜୁରୀ ପକେଇ ଖାଇଲେ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବେମାରରେ ବେଶ୍ ଉପକାର ମିଳେ । ବିଶେଷ ଭାବରେ ରଉମାଟିଜମରେ ଫଳପ୍ରଦ । ତୃଷ୍ଣା ନିବାରଣ କରେ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରେ ।

ବେଲ—ସ୍ନାୟୁର ଟନିକ୍ ପରି କାମ ହୁଏ ।

ସୀତାଫଳ—ରକ୍ତହୀନତା, ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କମଳାଲେମ୍ବୁ—ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତିରେ ବେଶ୍ ଉପାଦେୟ । ପିତ୍ତଦୋଷରୁ ବାନ୍ତି ଲାଗୁଥିଲେ, ତରଳଝାଡ଼ା ହେଉଥିଲେ ସୁଫଳ ହୁଏ ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରେ । ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ କମଳାଲେମ୍ବୁ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ କର୍କଟ ବେମାରି ହାର ବେଶ୍ କମ୍ ।

ସେଓ—ଏଥିରେ ତନ୍ତୁ ଅଂଶ ବେଶି ଥିବାରୁ ଅନ୍ତଃନଳୀର କର୍କଟ ବେମାରିରୁ ରକ୍ଷା କରେ । ଜ୍ୱର ଝାଡ଼ା ପ୍ରଭୃତିରେ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳବେଳେ ଗୋଟିଏ ସେଓ ଖାଇଲେ ପୁରାତନ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଉପଶମ ହୁଏ । ହିନ୍ଦୀରେ ଜଣେ ଯଦି ଗୋଟିଏ ସେଓ ଖାଏ, ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ପ୍ରଭୃତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିବ ।

ନାସପାତି—ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତିରେ ଖାଇଲେ ବେଶ୍ ଭଲ, ଛୁଟିକା ପ୍ରଭୃତି କମି ସୁସ୍ଥ ଲାଗେ । କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ ଏବଂ ସତେଜ ଲାଗେ ।

ପଣସ—ଏଥିରେ ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଲୌହ ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ଯଥେଷ୍ଟ ଅଛି । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଦୂର କରେ । ଅପପୁଷ୍ଟିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ ।

ସପୁରି—ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଓ ବି ଅଛି । ସୁମିଷ୍ଟ ଏବଂ ହଜମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରେ ।

ସବୁ ଫଳର ଉପାଦେୟତା ରହିଛି । ସବୁ ଫଳ ସବୁବେଳେ ଆମେ ପାଇ ପାରିବାନି । ତେବେ ଯେଉଁ ଋତୁରେ ଯେଉଁ ଫଳଟି ମିଳୁଛି, ଆମେ ତାହାର ସଦୁପଯୋଗ ନକରିବା କାହିଁକି ?



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା (ଦୈନିକ)

ବସିରହିଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ
ଗ୍ରାମ୍ ହିସାବରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

	ଶାକାହାରୀ		ଆମିଷଭୋଜୀ	
	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁରୁଷ	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁରୁଷ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୩୦୦	୪୦୦	୩୦୦	୪୦୦
ଡାଲି	୬୦	୬୦	୪୫	୪୫
ଶାଗ ଓ ସବୁଜ ପନିପରିବା	୧୨୫	୧୦୦	୧୨୫	୧୦୦
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା	୭୫	୭୫	୭୫	୭୫
ମୂଳଜାତୀୟ ପନିପରିବା	୫୦	୭୫	୫୦	୭୫
ଫଳ	୩୦	୩୦	୩୦	୩୦
ଦୁଧ	୨୦୦	୨୦୦	୧୦୦	୧୦୦
ତେଲ, ଘିଅ	୩୦	୩୫	୩୫	୪୦
ମାଛ, ମାଂସ			୩୦	୩୦
ଅଣ୍ଡା			୩୦	୩୦
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼	୩୦	୩୦	୩୦	୩୦



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା (ଦୈନିକ)

ମଧ୍ୟମଧରଣର ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ
ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଗ୍ରାମ୍ ହିସାବରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

	ଶାକାହାରୀ		ଆମିଷଭୋଜୀ	
	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁରୁଷ	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁରୁଷ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୩୫୦	୪୭୫	୩୫୦	୪୭୫
ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୭୦	୮୦	୫୫	୬୫
ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ	୧୨୫	୧୨୫	୧୨୫	୧୨୫
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା	୭୫	୭୫	୭୫	୭୫
ମୂଳ ପନିପରିବା	୭୫	୧୦୦	୭୫	୧୦୦
ଫଳ	୩୦	୩୦	୩୦	୩୦
ଦୁଧ	୨୦୦	୨୦୦	୧୦୦	୧୦୦
ତେଲ, ଘିଅ	୩୫	୪୦	୪୦	୪୦
ମାଛ, ମାଂସ			୩୦	୩୦
ଅଣ୍ଡା			୩୦	୩୦
ଚିନି, ଗୁଡ଼	୩୦	୪୦	୪୦	୪୦



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା (ଦୈନିକ)

କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦେ'ର
ପରିମାଣ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

	ଶାକାହାରୀ		ଆମିଷଭୋଜୀ	
	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁରୁଷ	ସ୍ତ୍ରୀ	ପୁରୁଷ
ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	୪୭୫	୬୫୦	୪୬୫	୬୫୦
ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ	୭୦	୮୦	୫୫	୬୫
ଶାଗୁଆ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ	୧୨୫	୧୨୫	୧୨୫	୧୨୫
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା	୧୦୦	୧୦୦	୧୦୦	୧୦୦
ମୂଳଜାତୀୟ				
ଫଳ	୩୦	୩୦	୩୦	୩୦
ଦୁଧ	୨୦୦	୨୦୦	୧୦୦	୧୦୦
ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ	୪୦	୫୦	୪୫	୫୦
ମାଛ, ମାଂସ	...		୩୦	୩୦
ଅଣ୍ଡା			୩୦	୩୦
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼	୪୦	୫୫	୨୦	୫୫
ଚିନାବାଦାମ	୪୦	୫୦	୪୦	୫୦



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା (ଦୈନିକ)

୧ରୁ୩ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ

ଶାକାହାର	ଆମିଷ ଭୋଜନ
ଶସ୍ୟ—୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୪୦ ଗ୍ରା·
ଶାଗୁଆ ପନିପରିବା—୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୫୦ ଗ୍ରା
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ମୂଳଜାତୀୟ—୩୦ ଗ୍ରା	୩୦ ଗ୍ରା
ଫଳ—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ଦୁଧ—୩୦୦ ଗ୍ରା	୨୦୦ ଗ୍ରା
ଲହୁଣୀ ତେଲ ଘିଅ—୨୦ ଗ୍ରା	୨୦ ଗ୍ରା
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା— ···	୩୦ ଗ୍ରା
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼—	୩୦ ଗ୍ରାମ



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା

(୪ ବର୍ଷରୁ ୭ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ)

ଶାକାହାରୀ	ଆମିଷଭୋଜୀ
ଶସ୍ୟ—୨୦୦ ଗ୍ରା	୨୦୦ ଗ୍ରା
ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—୬୦	୫୦ ଗ୍ରା
ସାଗୁଆ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ—୭୫ ଗ୍ରା	୭୫ ଗ୍ରା.
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ମୂଳଜାତୀୟ—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ଫଳ—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ଦୁଧ—୨୫୦ ଗ୍ରା	୨୦୦ ଗ୍ରା
ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ—୨୫ ଗ୍ରା	୨୫ ଗ୍ରା
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା—	୩୦ ଗ୍ରା
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼—୪୦ ଗ୍ରା	୪୦ ଗ୍ରା



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା

(୭ ବର୍ଷରୁ ୯ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ)

ଶାକାହାରୀ	ଆମିଷଭୋଜୀ
ଶସ୍ୟ—୨୫୦ ଗ୍ରା	୨୫୦ ଗ୍ରା
ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—୭୦ ଗ୍ରା	୬୦ ଗ୍ରା
ସାଗୁଆ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ—୭୫ ଗ୍ରା	୭୫ ଗ୍ରା
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ମୂଳଜାତୀୟ—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ଫଳ—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ଦୁଧ—୨୫୦ ଗ୍ରା	୨୦୦ ଗ୍ରା
ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ—୩୦ ଗ୍ରା	୩୦ ଗ୍ରା
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା—	୩୦ ଗ୍ରା
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା

(୧୦ ବର୍ଷରୁ ୧୨ ବର୍ଷ)

ଶାକାହାରୀ	ଆମିଷଭୋଜୀ
ଶସ୍ୟ—୩୨୦ ଗ୍ରା	୩୨୦ ଗ୍ରା
ଡାଲଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—୬୦ ଗ୍ରା	୬୦ ଗ୍ରା
ସାଗୁଆ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ—୧୦୦ ଗ୍ରା	୧୦୦ ଗ୍ରା
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା	
ମୂଳଜାତୀୟ—୬୫ ଗ୍ରା	୬୫ ଗ୍ରା
ଫଳ—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ଦୁଧ—୨୫୦ ଗ୍ରା	୨୦୦ ଗ୍ରା
ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ—୩୫ ଗ୍ରା	୩୫ ଗ୍ରା
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା—	୩୦ ଗ୍ରା
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼—୫୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା

ବାଳକ

(୧୩ ବର୍ଷରୁ ୧୫ ବର୍ଷ)

ଶାକାହାରୀ	ଆମିଷଭୋଜୀ
ଶସ୍ୟ—୪୩୦ ଗ୍ରା	୪୩୦ ଗ୍ରା
ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—୬୦ ଗ୍ରା	୫୦ ଗ୍ରା
ସାଗୁଆ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ—୧୦୦ ଗ୍ରା	୧୦୦ ଗ୍ରା
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ମୂଳଜାତୀୟ—୭୫ ଗ୍ରା	୭୫ ଗ୍ରା
ଫଳ—୭୫ ଗ୍ରା	୭୫ଗ୍ରା
ଦୁଗ୍ଧ—୨୫୦ ଗ୍ରା	୧୫୦ ଗ୍ରା
ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ—୩୫ ଗ୍ରା	୪୦ ଗ୍ରା
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା—	୬୦ ଗ୍ରା
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼—୩୦ ଗ୍ରା	୩୦ ଗ୍ରା



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା

ବାଳକ

(୧୭ ବର୍ଷରୁ ୧୮ ବର୍ଷ)

(ଖାଦ୍ୟର ହିସାବ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)

ଶାକାହାରୀ	ଆମିଷଭୋଜୀ
ଶସ୍ୟ—୪୫୦	୪୫୦
ଡାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—୭୦	୫୦
ସାଗୁଆ ପନିପରିବା ଓ ଶାଗ—୧୦୦	୧୦୦
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା ମୂଳଜାତୀୟ—୭୫	୭୫
ଫଳ—୧୦୦	୧୦୦
ଦୁଧ—୨୫୦	୧୫୦
ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ—୪୫	୫୦
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା—...	୬୦
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼—୪୦	୪୦



ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା
ବାଳିକା

(୧୩ ବର୍ଷରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସର)

(ଖାଦ୍ୟର ହିସାବ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ)

ଶାକାହାରୀ	ଆମିଷଭୋଜୀ
ଶସ୍ୟ—୩୫୦	୩୫୦
ଡାଲଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ—୭୦	୭୦
ସାଗୁଆ ପନପରିବା ଓ ଶାଗ—୧୫୦	୧୫୦
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନପରିବା ମୂଳଜାତୀୟ—୭୫	୭୫
ଫଳ—୩୦	୩୦
ଦୁଧ—୨୫୦	୧୫୦
ଲହୁଣୀ, ତେଲ, ଘିଅ—୩୫	୪୦
ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା—	୬୦
ଚିନି ବା ଗୁଡ଼—୩୦	୩୦



ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟର ସଂଯୋଗ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓଜନର)

ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	କାଲ୍‌ସିୟମ	ଲୌହ	ନିକୋଟିନିକ୍ ଏସିଡ୍	କାଲୋରି ବା ଶକ୍ତି
	ଗ୍ରା.	ଗ୍ରା.	ମି.ଗ୍ରା.	ମି.ଗ୍ରା.	ମି.ଗ୍ରା.	
ବାଜରା	୧୧·୬	୫·୦	୫୦	୮·୮	୨·୩	୩୬୦
ବାର୍ଲି	୧୧·୫	୧ ୩	୩୦	୩·୬	୪·୬	୩୩୫
ମକା	୧୧·୯	୩·୬	୫୦	୩·୮	୧.୨	୩୬୪
ମାଣ୍ଡିଆ	୭·୧	୧·୩	୩୩	୫·୪	୧.୧	୩୩୨
ଯଅ	୧୦.୪	୧.୯	୨୫	୫.୮	୨.୯	୩୩୦



	Saturated%	Unsaturated%
ଘିଅ ବା ତେଲର ନାମ	ସଂପୃକ୍ତ ଅଂଶ	ଅସଂପୃକ୍ତ ଅଂଶ
ନଡ଼ିଆତେଲ	୮୦	୦୨
ପାମତେଲ	୪୯	୦୯
ବାଦାମ ତେଲ	୨୦	୩୦
ସୋୟା ତେଲ	୧୫	୬୦
ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି ତେଲ	୧୪	୫୨
ସାଫୋଲା ମଞ୍ଜି ତେଲ	୧୧	୭୭
ମକା ତେଲ	୧୭	୫୨
ଅଲିଭ ତେଲ	୧୫	୧୨
ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍	୬୬	୦୩
ଅଣ୍ଡା କେଶର	୩୮	୧୧
ସର, ଲହୁଣୀ	୬୧	୦୩
ଚର୍ବି	୪୪	୧୦
ଭେଜଟେବଲ ଘିଅ	୩୮	୧୬



ଚାଉଳ ଓ ମୁଢ଼ିରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟମୂଲ୍ୟ

(୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଓଜନର)

	ପୁଷ୍ଟିସାର (ଗ୍ରା)	ସ୍ନେହସାର (ଗ୍ରା)	କାଲସିୟମ୍ (ମି.ଗ୍ରାମ)	ଲୌହ ମି.ଗ୍ରା	ଥିଆମିନ୍ ମି.ଗ୍ରା	କାଲୋରୀ
ଛିଙ୍କିକୁଟା						
ଉସୁନା ଚାଉଳ	୮.୫	୦.୬	୧୦	୨.୮	୦.୮୭	୩୪୯
ମିଲ୍ ଚାଉଳ	୬.୮	୦.୫	୧୦	୩.୧	୦.୦୯	୩୪୫
ମୁଢ଼ି ଚୂଡ଼ାଭଜା	୭.୫	୦.୬	୨୩	୬.୬	୦.୨୧	୩୨୫



ଭାରତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ତାଲିକା

(ଉଚ୍ଚତାର ମାପ ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ ଓ ଓଜନ କିଲୋଗ୍ରାମରେ)

ଉଚ୍ଚତା	୨୦ ବର୍ଷ	୩୫ ବର୍ଷ	୫୦ ବର୍ଷ
୧୪୮	୩୮.୭	୪୪.୦	୪୭.୧
୧୫୦	୪୦.୩	୪୪.୮	୪୭.୭
୧୫୩	୪୧.୯	୪୬.୭	୪୯.୫
୧୫୫	୪୨.୮	୪୭.୭	୫୦.୧
୧୫୮	୪୪.୯	୪୯.୫	୫୨.୧
୧୬୦	୪୬.୦	୫୦.୭	୫୩.୦
୧୬୩	୪୭.୩	୫୨.୧	୫୪.୯
୧୬୫	୪୯.୧	୫୪.୧	୫୭.୩
୧୬୮	୫୦.୦	୫୫.୭	୫୯.୦



ଭାରତୀୟ ପୁରୁଷମାନଙ୍କର ବୟସ ଅନୁପାତରେ ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ତାଲିକା

(ଉଚ୍ଚତାର ମାପ ସେଣ୍ଟିମିଟରରେ ଓ ଓଜନ କିଲୋଗ୍ରାମରେ)

ଉଚ୍ଚତା	୨୦ ବର୍ଷ	୩୫ ବର୍ଷ	୫୦ ବର୍ଷ
୧୪୮	୪୨.୭	୪୭.୭	୫୦.୯
୧୫୩	୪୫.୪	୫୦.୪	୫୩.୫
୧୫୮	୪୮.୭	୫୩.୫	୫୬.୩
୧୬୩	୫୧.୧	୫୬.୩	୫୯.୪
୧୬୮	୪.୦	୬୦.୧	୬୩.୭
୧୭୩	୫୮.୧	୬୪.୦	୬୮.୩
୧୭୮	୬୧.୯	୬୮.୫	୭୨୪
୧୮୩	୬୬.୦	୭୩.୩	୭୭.୮

